

# Mi plan de alimentación sana

Para mujeres embarazadas y en lactancia

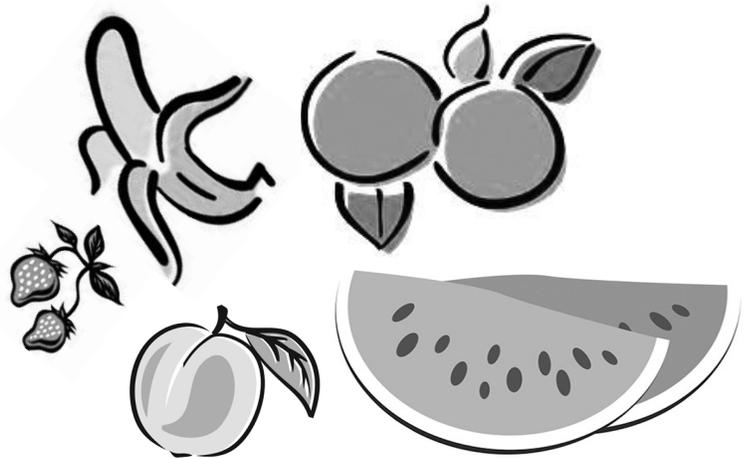
## Verduras

- ❑ Entre más verduras coma, mejor.
- ❑ Elija algunas de color verde oscuro o naranja.
- ❑ Escoja las que estén frescas, congeladas o enlatadas sin salsa adicional.



## Frutas

- ❑ Coma frutas de muchos colores.
- ❑ Escoja frutas frescas, congeladas o enlatadas sin azúcar adicional.
- ❑ Escoja jugos de fruta 100% naturales. Limite su consumo a una taza pequeña al día.



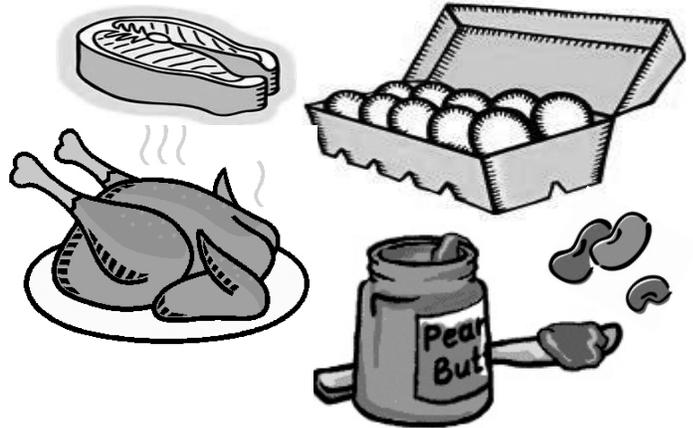
## Productos lácteos

- ❑ Elija leche o yogur sin grasa o bajos en grasa (1%).
- ❑ Pruebe quesos bajos en grasa.
- ❑ Pruebe la leche de soya con calcio.



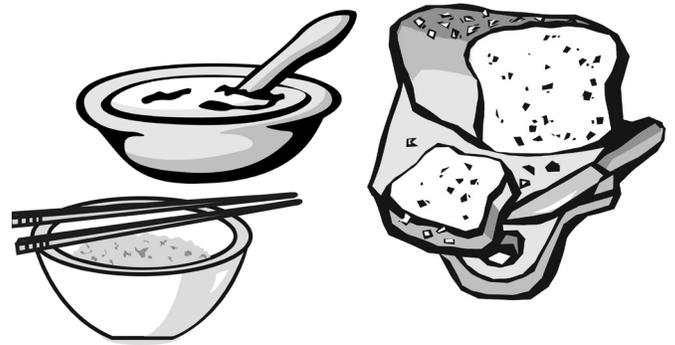
## Carnes y frijoles (alimentos con proteínas)

- ❑ Coma frijoles y lentejas en lugar de carne en algunas comidas.
- ❑ Coma carne magra (90% magra o más).
- ❑ Limite las carnes ricas en grasa como salchichas, hot dogs o mortadela.
- ❑ Coma alimentos cocidos, asados u horneados en vez de fritos.
- ❑ escoja atún bajo en calorías enlatado en agua (no albacora).



## Panes, granos y cereales

- ❑ Elija granos enteros al menos la mitad de las veces.
- ❑ escoja avena, arroz salvaje, tortillas de maíz y pan de trigo 100% entero.
- ❑ Evite los cereales con mucho azúcar.



## Aceites y grasas

- ❑ Use cantidades pequeñas de aceites líquidos sanos como de canola o de oliva.
- ❑ Evite las grasas sólidas como la manteca, la grasa, la mantequilla o la margarina en barra.
- ❑ Limite su consumo de alimentos fritos.



## Bebidas

- ❑ Beba mucha agua.
- ❑ Evite las bebidas azucaradas como el refresco, los ponches de frutas, las bebidas deportivas o las bebidas energéticas.
- ❑ Limite su consumo de café a una taza al día.
- ❑ No beba alcohol si está embarazada.

