

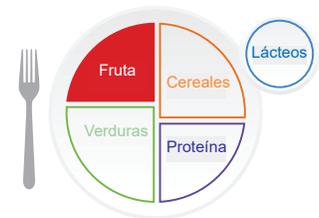
Variar los colores de las frutas

Las frutas aportan muchos beneficios para usted y para su bebé, como por ejemplo:

- Reduce el riesgo de estreñimiento.
 - **Por qué:** Las frutas son una gran fuente de fibra. La fibra añade volumen a las heces, lo que puede acelerar la digestión y ayudar a eliminar las bacterias y otras acumulaciones en los intestinos.
- Reducir el riesgo de malformaciones congénitas.
 - **Por qué:** Las frutas contienen muchas vitaminas y minerales, como potasio, vitamina A, C y ácido fólico. Estos nutrientes son esenciales para que tanto usted como su bebé estén sanos.

Las mujeres embarazadas deben intentar comer de 2 a 3 tazas de fruta al día. Una porción de fruta incluye:

- 1 taza de fruta fresca o en conserva
- 1 taza de jugo 100% de fruta
- ½ taza de frutos secos



Consejos para elegir fruta todos los días

Añada fruta a los cereales integrales, a la avena o al yogur natural o descremado. Las frutas no sólo son ricas en fibra, vitaminas y minerales, sino que además aportan un gran sabor y ayudan a saciar el apetito por lo dulce.

Saboree sus frutas en un batido. Preparar un batido es una forma estupenda de asegurarse de que cumple sus objetivos diarios de ingesta de fruta. También puede añadir verduras a tu batido, como espinacas, col rizada, acelga y berza. El dulzor de las frutas puede ayudar a enmascarar el sabor amargo de las verduras.

Elija la fruta adecuada para cada día. Reduzca el tiempo de preparación utilizando naranjas, plátanos y manzanas, que son fáciles de tomar cuando está fuera de casa.

Las frutas congeladas son una forma de sacar más partido a su dinero. Las frutas congeladas duran mucho más que las frescas. Si los deja descongelar un poco, pueden ser un estupendo tentempié refrescante.

Coma frutas variadas. Comer frutas de distintos colores puede aportarle una gran variedad de vitaminas y minerales, además de asegurarse de que no se aburrirá por comer siempre las mismas frutas.

Priorice su fruta. Corte fruta en rodajas y guárdela en un recipiente en el refrigerador. Coloque el recipiente con la fruta al frente para que sea lo primero que vea al abrir el refrigerador.

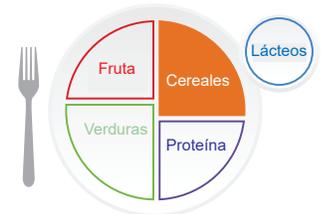
Aumentar la salud con los cereales

Los cereales le aportan muchos beneficios a usted y a su bebé, como por ejemplo:

- Desarrollo sano del cerebro y el cuerpo del bebé.
 - **Por qué:** Los cereales contienen vitaminas y minerales como vitaminas del grupo B, hierro, selenio y magnesio que favorecerán un crecimiento sano.
- Pueden reducir la probabilidad de defectos congénitos, nacimientos prematuros y bajo peso al nacer.
 - **Por qué:** Los cereales contienen ácido fólico, una vitamina B que ayuda a crear células nuevas tanto en su organismo como en el de su bebé.
- Aportan al organismo su principal fuente de energía y contienen fibra.
 - **Por qué:** Los carbohidratos ayudan a controlar la glucosa en sangre y el uso de insulina mientras que la fibra ayudará a promover un sistema digestivo saludable.

Las mujeres embarazadas deben intentar consumir de 6 a 9 onzas de cereales al día (al menos la mitad de ellos integrales). Una porción de cereales incluye:

- ½ taza de pasta, arroz o fideos
- 1 rebanada de pan
- 1 gofre o tortita mediana
- ½ pan de hamburguesa o perrito caliente
- 1 taza de cereales listos para comer
- ½ taza de cereales cocidos, avena o crema de trigo
- ½ bagel o panecillo inglés
- 5 galletas
- 1 pan de pita, galleta, panecillo o tortilla
- 1 unidad de matzo
- 1 magdalena
- Pan de maíz de 2 pulgadas
- 3 tazas de palomitas



Consejos para elegir cereales cada día

Coma cereales integrales en el desayuno. La avena y los cereales son excelentes opciones para desayunar. También puede añadirles fruta para darles más sabor y beneficios nutricionales.

Cambie sus cereales habituales. Busque pan de molde elaborado con cereales integrales. El pan de pita, la tortilla, la pasta, los fideos, los bagels, las magdalenas, el naan, los panes de molde y los panecillos son todos cereales integrales.

Cambie la noche de pizza. Prepare pizzas caseras individuales en panecillos ingleses integrales o tortillas. O intente preparar una pizza tradicional con harina integral ya preparada. No olvide incluir algunas verduras como relleno.

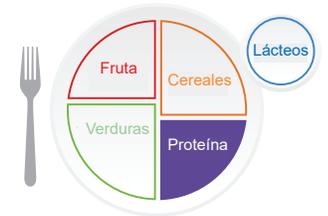
Proteínas para el crecimiento y el desarrollo

Las proteínas aportan muchos beneficios para usted y para su bebé, como por ejemplo:

- Asegurar el crecimiento del bebé favoreciendo el crecimiento de los tejidos maternos.
 - **Por qué:** Las proteínas ayudan a que las células de su bebé y las suyas produzcan y se mantengan.
- Las proteínas pueden ayudar a reducir el riesgo de preeclampsia y parto prematuro y a aumentar la probabilidad de tener un peso saludable al nacer.
 - **Por qué:** Los alimentos ricos en proteínas ayudan al organismo a satisfacer las exigencias del embarazo.
- Las proteínas contribuyen al desarrollo del bebé mediante la producción de anticuerpos para su sistema inmunitario, hormonas y enzimas, además de favorecer la función muscular.

Las mujeres embarazadas deben tratar de ingerir entre 5,5 y 6,5 onzas de proteínas al día. Elija a menudo opciones de proteínas magras. Una porción de proteínas incluye:

- 1 onza de carne, ave, cerdo o pescado/marisco
- 1 huevo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ onza de nueces/semillas
- 2 cucharadas de humus
- ¼ taza de frijoles cocidos
- 2 onzas de tofu
- 1 onza de tempeh cocido



Consejos para elegir proteínas todos los días

Elija a menudo fuentes de proteínas magras. Las fuentes de proteínas magras incluyen yogur griego, frijoles, guisantes, lentejas, requesón bajo en grasa, tofu, pechuga de pollo o pavo sin piel.

Empiece la mañana con huevos. Muchos alimentos del desayuno son bajos en proteínas. Los huevos están repletos de proteínas y contienen nutrientes importantes como el selenio y la colina. Hay muchas formas de incorporar los huevos al desayuno, como en tortilla, revueltos, en una frittata o quiche, o en un burrito de desayuno.

¿Tiene prisa? Los huevos cocidos son fáciles de preparar con antelación y pueden durar en el refrigerador hasta 7 días.

Meriende frutos secos y semillas. Los frutos secos y las semillas suelen ser ricos en proteínas, grasas saludables y fibra. Puede comprar paquetes individuales de mezcla de frutos secos o hacerla usted mismo. Téngalos a mano en el bolso, el coche o la bolsa del almuerzo para un tentempié rápido.

Añada mantequilla de maní a su dieta. La mantequilla de maní combina bien con una gran variedad de ingredientes. Untar 2 cucharadas de mantequilla de maní en rodajas de fruta puede aumentar la ingesta total de proteínas en 7 gramos. También puede untar mantequilla de maní en tostadas, gofres o panecillos ingleses.

Coma más legumbres y frijoles. Las legumbres y los frijoles son una gran fuente de proteínas, fibra y antioxidantes. Puede añadir legumbres o frijoles a los chiles, las salsas y las hamburguesas, y puedes asarlas en el horno para añadirlas a las ensaladas.

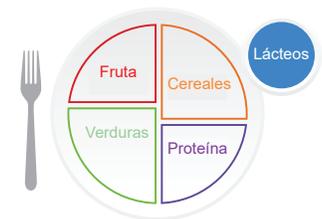
Los lácteos son la mejor fuente dietética de calcio

Los lácteos le aportan muchos beneficios a usted y a su bebé, como por ejemplo:

- Ayuda al crecimiento óseo de tu bebé.
 - **Por qué:** El calcio de los lácteos ayuda a formar y mantener los huesos.
- Prevenir el raquitismo y el bajo peso del bebé al nacer.
 - **Por qué:** Muchos productos lácteos están enriquecidos con vitamina D, que ayuda al organismo del bebé a absorber el calcio y el fósforo.
- Contiene nutrientes como fósforo, potasio, yodo y riboflavina, esenciales para la salud materno-infantil.

Las mujeres embarazadas deben intentar consumir de 3 a 4 tazas de lácteos al día. Intente centrarse en opciones bajas en grasa o sin grasa. Una porción de lácteos incluye:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 2 onzas de queso procesado
- 1 ½ rebanadas de queso natural
- 1 taza de pudín hecho con leche
- 2 tazas de requesón



Consejos para elegir lácteos a diario

¿No tolera la lactosa? Elija quesos duros como el suizo o el parmesano. Son ricos en calcio y tienen menos lactosa que el queso feta o el requesón. También puede probar la leche sin lactosa. La leche sin lactosa sigue siendo rica en calcio y vitamina D. Otras opciones son la leche de almendras, arroz y soja enriquecida con calcio y vitamina D.

Complete sus comidas. Utilice leche descremada o semidescremada con los cereales o cuando prepare avena. Cubra las ensaladas de fruta y las patatas asadas con yogur descremado en lugar de crema agria.

Cambios de ingredientes. Cuando en recetas como las salsas se pida crema agria, sustitúyala por yogur natural. Utilice leche evaporada descremada en lugar de nata y pruebe sustituir el queso crema por ricota.

Cree batidos fortificados. Se puede utilizar yogur o leche como base del batido. Asegúrese de incluir también algunas frutas y verduras en su batido para potenciar los nutrientes que contiene.

Cree tu propio aderezo para ensaladas. Mezcle yogur natural descremado, jugo de limón y hierbas secas o frescas, como albahaca o perejil, como aderezo para ensaladas. También puede ser un rápido y saludable dip de verduras.

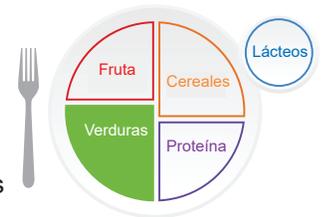
Variar las verduras

Las verduras aportan muchos beneficios para usted y para su bebé, como por ejemplo:

- Reducir el riesgo de malformaciones congénitas.
 - **Por qué:** Las verduras contienen muchas vitaminas y minerales, entre ellos folato, que puede reducir el riesgo de defectos del tubo neural y espina bífida.
- Combatir y prevenir el estreñimiento.
 - **Por qué:** Las verduras son una buena fuente de fibra.

Las mujeres embarazadas deben intentar comer de 3 a 4 tazas de verduras al día. Una porción de verduras incluye:

- 1 taza de verduras crudas o cocidas
- 2 tazas de verduras crudas o de hoja verde
- 1 taza de jugo de verduras
- 1 taza de frijoles o guisantes



Consejos para elegir verduras todos los días

Compre verduras que le ayuden a ahorrar dinero.

Las verduras pueden ser frescas, congeladas o en conserva. Las verduras congeladas y enlatadas con bajo contenido en sodio suelen costar menos que las frescas y siguen teniendo un valor nutritivo similar.

Saboree tus verduras en un batido. Cuando prepare un batido de frutas puede añadir verduras de hoja verde como espinacas, col rizada, acelgas y berza. Combinar estas verduras con frutas dulces en un batido puede disimular su sabor amargo.

Sirva verduras en sus sopas. Verduras como las zanahorias, el apio, las patatas y las cebollas añaden sabor y textura a las sopas, los guisos y los chiles. Puede utilizar cualquier tipo de verdura que tenga a mano; frescas, congeladas o enlatadas son todas buenas opciones.

Cocine las verduras para una sabrosa barbacoa. Los pimientos, calabacines, calabazas amarillas, champiñones, cebollas y tomates pequeños pueden colocarse fácilmente en una brocheta.

Añada verduras para hacer un desayuno a base de huevos. Los tomates, las cebollas, los pimientos y los champiñones pueden añadir más sabor y fibra a tus tortillas, frittatas o burritos de desayuno matutinos.

Asado a la perfección. Ase las verduras en una bandeja en el horno para resaltar su dulzor natural.

Dele un toque especial a sus salteados. Las verduras como champiñones, zanahorias, cebollas, pimientos, calabacines, tirabeques, bok choy, brécol o coliflor pueden añadirse a cualquier plato salteado. En el pasillo de alimentos congelados encontrará una combinación de verduras comunes para salteados con la etiqueta "mezcla de verduras para salteados", así que lo único que tiene que hacer es descongelar y añadir a los fideos o al arroz.

Acompáñelo con una salsa. Las zanahorias, la coliflor y las rodajas de pepino combinan a la perfección con salsas como humus, salsa ranchera o su salsa vegetariana favorita.

Cubra su pasta de salsa de tomate con verduras. Tanto si prepara su propia salsa de tomate como si la compra envasada, puede preparar o encontrar salsas con verduras añadidas, como calabacines, zanahorias, pimientos y cebollas.