

Guía Para Comer Saludable y Mantener la Actividad Física

GRANOS	VEGETALES	FRUTAS	LECHE	CARNE/ FRIJOLES	GRASAS/ DULCES	BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ ACTIVIDAD FÍSICA
Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales	Escoja de diferentes colores	Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas	Alimente sus huesos con alimentos ricos en calcio	Escoja los bajos en grasa	Escoja poco	Usted necesita estar físicamente activa durante 30 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana.
6 a 8 onzas al día	2 ½ a 3 tazas al día	1 ½ a 2 tazas al día	3 tazas al día	5 a 6 ½ onzas al día	5 a 7 cucharaditas de grasa al día	
1 onza equivale a: 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de cereal cocido ½ taza de arroz o pasta cocida 1 pequeño panecillo 1 rebanada de pan 7 galletas tipo "crackers" 1 pequeño pan de maíz 1 pancake 1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)	1 taza equivale a: 1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales 2 tazas de vegetales frescos (de ensalada)	1 taza equivale a: 1 taza de fruta o jugo de fruta 100% ½ taza de fruta seca ½ taza equivale a 1 fruta pequeña	1 taza equivale a: 1 taza de leche 1 taza de yogurt 1 ½ taza de nieve/helado 1 ½ onza de queso 2 onzas de queso Americano 2 tazas de queso requesón 1 taza de pudín 1 taza de yogurt congelado Leche reducida en grasa y productos de la leche reducidos en grasa son mejores.	1 onza equivale a: 1 onza de carne, pescado o aves cocido 1 huevo ¼ taza de frijoles/ guisantes cocidos 1 cucharada de crema de cacahuete o de maní	1 cucharadita equivale a: 1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa 1 cucharada de aderezo de ensaladas Escoja pocos alimentos azúcarados y dulces como pastel, caramelos, tortas, galletas, porque tienen más calorías y poca nutrición	La cantidad de alimentos que usted necesita se basa en su edad, y que tan activa usted sea cada día. Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre sus necesidades nutricionales. Hable con su nutricionista sobre qué cantidad de alimentos es lo ideal para usted. Algunas nuevas madres necesitan más alimentos que otras.

**Hable con su nutricionista sobre cuántas porciones necesita usted.
Algunas nuevas madres necesitan más alimentos que otras.**

Después de Dar a Luz:

Su cuerpo ha trabajado fuerte durante el embarazo y el parto.

Ahora es el momento de fortalecerse con:

- Comidas y meriendas saludables.
- Tiempo para descansar y reponerse del parto, duerma mientras su bebé toma la siesta.

Use la Guía Pirámide de Alimentos:

Comiendo alimentos de cada grupo todos los días, da la fuerza para ser la mejor mamá que pueda ser.

Coma una variedad de alimentos de cada grupo cada día.

Recuerde:

Mujeres que están en la edad reproductiva necesitan 400 microgramos de ácido fólico cada día.

Ejemplo de Menú

Desayuno

1 taza de cereal listo para comer
1 taza de leche reducida en grasa
1 rebanada de pan tostado de trigo entero con 1 cucharadita de margarina y jalea
½ taza de jugo de naranja

Comida

1 emparedado de pavo en pan de trigo entero con 1 cucharadita de mayonesa, lechuga y tomate
1 manzana mediana
1 taza de ensalada de hojas verdes con 1 cucharada de aderezo
1 taza de leche reducida en grasa

Bocadillo

1 tortilla de harina de 6 pulgadas con 1 rebanada de queso derretido tipo Americano

Cena

4 onzas de pollo asado
Una papa cocida en el horno con 2 cucharaditas de margarina
½ taza de fruta melocotón
1 taza de brócoli
1 panecillo de trigo entero
1 taza de leche reducida en grasa

Sugerencias para las Nuevas Mamás:

- Prepare comidas de un solo platillo como caserolas o guisados. Cocine suficiente comida para que pueda guardar para otro día. Refrigere o congele porciones suficientes para una persona.
- No salte comidas o siga dietas populares para adelgazar rápidamente.
- Es una vieja superstición que las madres que amamantan no pueden comer ciertos alimentos. La mayoría de las madres encuentran que pueden comer cualquier cosa que deseen.
- Tome una caminata con su bebé. Usted se pondrá en forma y su bebé disfrutará del aire fresco.
- Coma con otra nueva mamá una comida o merienda- es un buen momento para intercambiar ideas.
- Relájese mientras amamanta o alimenta a su bebé. Usted puede comer una merienda al mismo tiempo.

Adaptado del Departamento de Salud de Texas.

Esta Institución es un proveedor con igualdad de oportunidades.



Tennessee Department of Health
Authorization No. 343396
No. of Copies 00000
This document was promulgated
at a cost of \$.00 a copy. 00/00
DH - 0091

LOS ALIMENTOS PARA USTED DESPUÉS DE DAR A LUZ



Para:

(Spanish - Foods For After You Deliver)