

Ideas para el desayuno:

- ½ taza de avena cocida con pasas, ½ panecillo inglés de grano entero con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, 1 taza de leche sin grasa
- 1 huevo revuelto con verduras y queso cheddar bajo en grasa, 2 rebanadas de pan tostado de grano entero con margarina suave, 1 plátano pequeño y una bebida caliente sin cafeína
- 6 onzas de yogur bajo en grasa con ¾ de taza de bayas, ½ bagel de grano entero con queso crema reducido en grasa, ½ taza de leche sin grasa
- 2 waffles de grano entero con 1 cucharada de miel y fruta fresca picada, 1 taza de leche sin grasa

Ideas para el almuerzo:

- 3 onzas de pechuga de pollo en rebanadas con un bollo de pan de grano entero con rodajas de tomate, lechuga, mostaza, brócoli crudo, guisantes dulces, zanahorias bañadas en 2 cucharadas de hummus, 1 taza de melón cantalupo, 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 taza de frijoles pintos, 2 tortillas de maíz, ¼ de taza de queso reducido en grasa rallado, salsa, lechuga y tomate picados, 2 cucharadas de crema agria reducida en grasa, 6 onzas de yogur bajo en grasa, 1 cucharada de pasas, 1 cucharada de cacahuates picadas
- Papa mediana horneada cubierta con 1/4 de taza de carne de res magra molida condimentada para taco, 2 cucharadas de queso rallado bajo en grasa y 1 taza de brócoli al vapor,

mandarina, 1 taza de leche sin grasa

- 10 galletas de trigo integral, 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate, 1 taza de sopa de verduras y frijoles, ½ taza de piña, ½ taza de requesón, ½ taza de leche sin grasa

Ideas para la cena:

- 3 onzas de lomo magro de cerdo, camote mediano horneado con 2 cucharaditas de margarina suave, espinaca cocida, 1 taza de frutas surtidas, 1 taza de leche sin grasa
- 3 onzas de carne de res magra, pimiento amarillo, verde o rojo salteado o a la parrilla, 1 taza de arroz integral, 6 onzas de yogur bajo en grasa con ½ taza de bayas y 1 cucharada de semillas de girasol
- 4 onzas de pescado horneado con limón, 5 tallos de espárragos, 1 taza de cuscús, 1 taza de melón, 3 cuadros de galleta graham y 1 taza de leche sin grasa
- 3 onzas de hamburguesa de pavo en un bollo de pan de grano entero con lechuga, tomate, mostaza y 2 cucharaditas de mayonesa baja en grasa, bastones de camote horneado, brócoli cocido con 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas, 6 onzas de yogur bajo en grasa con ½ taza de duraznos y 1 cucharada de granola o nueces picadas

Comer alimentos ricos en nutrientes y hacer ejercicio regularmente le dará a su bebé un comienzo saludable y también aumentará su nivel de energía y su sensación de bienestar para tener un embarazo y un parto con menos complicaciones. Elegir alimentos saludables y hacer ejercicio durante el embarazo mejorará el desarrollo de su bebé y reducirá las posibilidades de que desarrolle cardiopatía y diabetes.

Una inquietud común durante el embarazo es el aumento de peso. No es necesario “comer por dos”. De hecho, usted necesita aumentar muy poco las calorías que consume para tener un aumento de peso adecuado. El aumento de peso recomendado se calcula sobre la base de su peso o su índice de masa corporal (IMC) previos al embarazo.

IMC inferior a 18: de 28 a 40 libras

IMC de 19 a 24: de 25 a 35 libras

IMC de 25 a 29: de 15 a 25 libras

IMC de 30 a 35: de 11 a 20 libras

IMC mayor a 35: de 0 a 10 libras

Qué debe comer:

- Coma al menos 5 porciones (1/2 taza) de frutas y verduras. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras, ¼ con proteínas magras y ¼ con almidones o granos ricos en fibra.
- Elija alimentos ricos en fibra como panes de grano integral, cereales, frijoles, chícharos y pasta integral. Verifique los gramos de fibra en la etiqueta de información nutricional y elija alimentos que tengan al menos 3 gramos de fibra por porción.
- Consuma de 3 a 4 porciones de leche o productos lácteos al día. Elija leche o productos lácteos sin grasa o con 1% de grasa. Una porción equivale a una taza (8 onzas) de leche o yogur, o 1 ½ onzas de queso duro.
- Elija fuentes magras de proteína como pollo, pavo, carne de res y de cerdo, pescado, claras de huevo, requesón, frijoles y chícharos. (Vea lo que no debe comer)
- Beba por lo menos de 64 a 96 onzas (8 a 12 vasos)

de agua todos los días.

Qué no debe comer:

- Limite alcohol.
- Limite el consumo de cafeína. Si bebe café o té, no beba más de 1 taza por día.
- No coma tiburón, pez espada, caballa, blanquillo o atún albacora porque tienen altos niveles de mercurio, que es muy peligroso para su bebé. Puede comer hasta 12 onzas de camarones, atún light enlatado, salmón silvestre, abadejo, bagre y otros pescados bajos en mercurio por semana.
- Evite consumir quesos blandos sin pasteurizar como queso blanco, queso fresco, feta, brie, mozzarella fresca, camembert y queso azul porque contienen bacterias que pueden dañar a su bebé o provocar un aborto espontáneo.
- Si consume carnes frías o hot dogs, cocínelos hasta que hiervan para matar las bacterias que pueden dañar a su bebé o provocar un aborto espontáneo.
- No coma carnes ni mariscos crudos.
- Lave muy bien todas las frutas y verduras con agua.

Ejercicio: Hacer ejercicio durante el embarazo tiene muchos beneficios. Mejora el tono muscular, la fuerza y la resistencia. Si se mantiene en forma, es posible que le resulte más fácil adaptarse al embarazo que alguien que no se mantiene en forma. Hacer ejercicio regularmente la ayudará a lograr lo siguiente:

- cargar el peso que aumente durante el embarazo
- prevenir o tratar la diabetes gestacional
- reducir los dolores de espalda, el estreñimiento, el abotargamiento y la hinchazón
- aumentar su nivel de energía
- mejorar su estado de ánimo
- mejorar su postura
- dormir mejor
- mejorar el tono muscular, la fuerza y la resistencia
- prepararse para el desafío físico del parto
- volver a estar en forma después de que nazca su bebé de manera más sencilla

Entre las opciones de ejercicios saludables se incluyen: nadar, caminar, trotar, hacer bicicleta fija, usar escaladoras o elípticas, practicar yoga, hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto y bailar. Intente hacer de 30 a 60 minutos de ejercicio al día.

Consejos para hacer ejercicio:

- Después del primer trimestre del embarazo, evite hacer ejercicios boca arriba.
- Evite los ejercicios enérgicos si la temperatura es muy alta, hay mucha humedad o si tiene fiebre.
- Use ropa cómoda que la ayude a mantenerse fresca.

- Use un sostén a su medida que le proporcione el ajuste necesario para ayudarlo a proteger sus senos.
- Beba mucha agua para evitar el exceso de calor y la deshidratación.

Vitaminas:

Su médico le recetará un suplemento de vitaminas y minerales prenatales. Sin embargo, un suplemento no es un sustituto de los alimentos saludables.

- **El folato** es especialmente importante durante el embarazo para ayudar a prevenir los defectos congénitos del tubo neural, como la espina bífida. El ácido fólico es la forma en la que el folato se encuentra en los alimentos fortificados como panes, cereales, harina, pasta y arroz.
- **El hierro** es otro mineral que puede faltar durante el embarazo. Entre las fuentes importantes de hierro se incluyen: carnes magras, frijoles, chícharos, panes y cereales fortificados, y verduras de hojas verdes.
- **El calcio** es necesario para desarrollar huesos sanos. Los alimentos que tienen calcio son la leche, el yogur y el queso. Si no tolera la leche, pruebe la leche sin lactosa, los jugos fortificados con calcio, la leche de soya o de almendras. Usted necesita obtener 1000 mg de calcio al día de los alimentos o suplementos.

Inquietudes especiales:

Las náuseas y el vómito ocurren con frecuencia durante el primer trimestre del embarazo.

- Coma cada 2 ó 3 horas.
- Evite sentir hambre y no se salte ninguna comida.
- Elija alimentos con proteínas bajos en grasa, evite los alimentos picantes y con olores fuertes.
- Beba agua y leche baja en grasa entre las comidas.
- Antes de levantarse de la cama, coma galletas saladas, cereal seco o pan tostado.

Estreñimiento

- Beba de 64 a 96 onzas (de 8 a 12 vasos) de agua todos los días.
- Coma alimentos ricos en fibra como salvado, pan y cereales de grano entero, frutas y verduras crudas, frijoles y chícharos.
- Incluya de 30 a 60 minutos de actividad física moderada todos los días.
- No tome laxantes, a menos que lo indique su médico.

Acidez estomacal

- Ingiera porciones pequeñas de alimentos bajos en grasa cada 2 ó 3 horas.
- Evite la cafeína y los refrescos.
- Evite recostarse de 1 a 2 horas después de comer.
- Al dormir, mantenga la cabeza elevada.

Seguridad de los alimentos:

- Línea telefónica directa de Hunger Free (sin costo, desde todo el estado) 1-855-855-4626, (área metropolitana de Denver) 720-382-2920, hungerfreecolorado.org (en inglés).

