

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Opciones para la Comida del Diario

Sabe usted qué alimentos y cuánto comer hasta que su bebé nazca? La Pirámide Alimenticia le ayuda a elegir los alimentos saludables. Una mujer embarazada generalmente necesita comer cerca del máximo número de raciones. Los alimentos que usted come le dan los nutrientes a su bebé que necesita para su propio crecimiento y desarrollo. Tome también de 6 a 8 vasos de líquido diariamente. El agua, la leche y el jugo de frutas son buenas elecciones.

### Grupo de los Cereales y Panes

Coma 6-11 raciones diarias. Una ración es:

- 1 rebanada de pan, un bisquet o una tortilla
- 1/2 pan de hamburguesa, panecillo (bollo) inglés o bagel
- 3 a 4 pequeñas crackers
- 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocidos
- 3/4 taza de cereal frío

### Frutas

Coma 2-4 raciones diarias. Una ración es:

- 1 manzana, plátano o naranja
- 3/4 taza de jugo de frutas
- 1/2 taza de fruta enlatada

### Vegetales

Coma 3-5 raciones diarias. Una ración es:

- 1/2 taza de vegetales cocidos o picados
- 1 taza de ensalada
- 3/4 taza de jugo de vegetales

Incluya un alimento rico en vitamina C como toronja, naranja, tomates, brocoli y fresas.

Incluya un alimento rico en vitamina A como brocoli, melón, zanahorias, calabacitas y camotes.

### Carne y otros Alimentos con Proteína

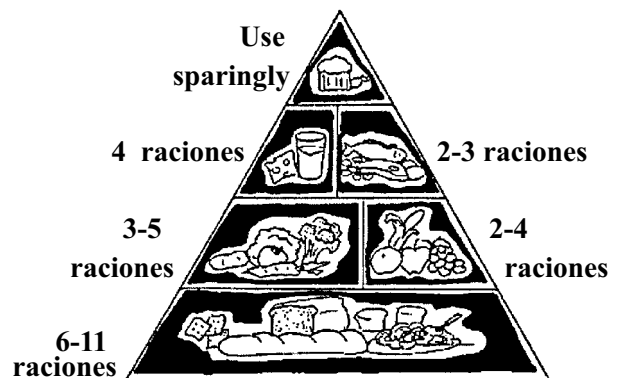
Coma 2-3 raciones diarias. Una ración es:

- 2-3 onzas (una onza = 28.75 g) de carne sin grasa, aves (pollo, pavo) o pescado cocido.
- 2 huevos
- 1 taza de frijoles cocidos
- 4 cucharadas soperas de crema de cacahuete

Leche, Yogurt y Queso

Coma 4 raciones diarias. Una ración es:

- 1 taza de leche (tome con poca grasa)
- 1 taza de yogurt
- 1 1/2 onzas de queso natural
- 1 1/2 tazas de requesón



### **Lecturas Recomendadas:**

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

March of Dimes (1992). *Eating for two: Nutrition during pregnancy information sheet*. White Plains, NY: Author.

U.S. Department of Agriculture, U.S. Dept. of Health & Human Services (1990). *Dietary guidelines for Americans, 3rd edition*. Washington, Author.

### **Bibliografía:**

McCoy, H., Kenney, M., Kirby, A., Disney, G., Ercanli, E., Glover, E., Korslund, M., Lewis, H., Liebman, M., Livant, E., Moak, S., Stallings, S., Wakefield, T., Schilling, P., and Ritchey, S. (1984). Nutrient intake of female adolescents from eight southern states. *Journal of the American Dietetic Association*, 84, 1453-1460.

Schneck, M., Sideras, K., Fox, R., and Dupuis, L. (1990). Low-income pregnant adolescents and their infants: Dietary findings and health outcomes. *Journal of the American Dietetic Association*, 90, 555-558.

Story, M. (1990). Nutrient needs during adolescence and pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 21-28). Washington, DC: National Clearinghouse.

Wekselman, Kathryn. (1995) Now you're really eating for two. *Child Birth Planner (1995 Edition)*, 18-19.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP  
Formateado por: Ursula Blanchard  
Traducido por: Perla E. Encarnación A.  
Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.