

# Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University

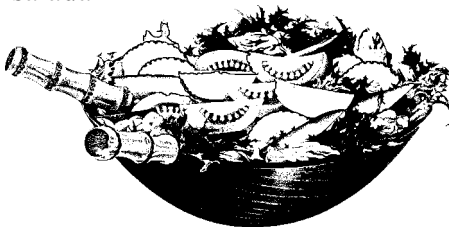


## Comida Rápida

Es bueno o conveniente comer la comida rápida durante el embarazo? Sí, los restaurantes de comida rápida sí ofrecen alimentos saludables. Sin embargo, muchas opciones de comida rápida son altas en grasa y no dan una buena nutrición, elija sabiamente. Usted puede elegir alimentos de la Pirámide Alimenticia que le den a usted y a su bebé los nutrientes que necesiten.

Elija entre estas opciones saludables:

- Ensalada



- Papa horneada
- Una hamburguesa de tamaño normal asada con lechuga y tomate
- Sandwich de carne de res asada
- Sandwich de pollo a la parrilla
- Pizza de queso

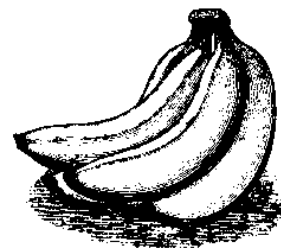
- Panecillo de salvado
- Yogurt congelado con poca grasa
- Jugo de frutas o leche (con poca grasa)

Cómo puede “balancear” su comida rápida? Fijese en la hoja de “Opciones para la Comida del Diario,” y piense en lo que ha comido hoy. Ve usted algunos de los grupos de alimentos de los que necesita comer más raciones? Por ejemplo usted puede elegir:

- Una hamburguesa de tamaño normal con lechuga y tomate
- Leche o jugo de frutas al 100%
- Yogurt congelado con poca grasa

Está comida le ayudará a elevar su calcio y le dará más raciones del grupo de la leche. También puede planear comer una ración de vegetales y una ensalada durante la cena.

Tenga usted sus propias ideas de comida rápida : una manzana, un plátano, una naranja o unas pasas son mejores selecciones como tentempié que una barra de chocolate.



Disfrute comiendo afuera ocasionalmente. Usted puede elegir alimentos sanos para usted y su bebé y comer “comida rápida.”

### **Lecturas Recomendadas:**

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

Maternal and Infant Health, Department of Public Health, City of Philadelphia (1990). *Healthy foods, healthy baby*. Maternal and Infant Health, Philadelphia Department of Public Health, 500 South Broad Street, Philadelphia, PA 19146.

Smith, P., and Coats C. (1988). *How to be perfectly pregnant*. Orlando, FL: Carolyn Coats' Bestsellers.

### **Bibliografía:**

Story, M. (1990). Eating behaviors and nutritional implications. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 29-35). Washington, DC: National Clearinghouse.

Story, M., and Resnick, M. (1986). Adolescents' views on food and nutrition. *Journal of Nutrition Education*, 18, 188-192.

Young, E., Sims, O., Bingham, C., and Brennan, E. (1987). Fast foods update: Nutrient analysis. *Public Health Currents*, 27, 1.



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.