

Alimentación Saludable para mi Bebé y Yo

Come una variedad de alimentos durante el embarazo y la lactancia. ¡Marca las casillas de los alimentos que te gustan o que quieres probar!

Frutas (2 tazas):

Elige frutas frescas, congeladas, enlatadas, jugo 100% natural y frutas secas.

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ Manzanas | ☐ Naranjas |
| ☐ Plátanos | ☐ Papayas |
| ☐ Moras | ☐ Duraznos |
| ☐ Cerezas | ☐ Peras |
| ☐ Uvas | ☐ Piña |
| ☐ Kiwis | ☐ Fresas |
| ☐ Mangos | ☐ Sandía |

Proteína (5.5 oz):

Elige las opciones que están marcadas como magras.

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ Frijoles | ☐ Crema de cacahuete |
| ☐ Carne | ☐ Cerdo |
| ☐ Pollo | ☐ Salmón |
| ☐ Huevos | ☐ Semillas |
| ☐ Lentejas | ☐ camarón |
| ☐ Atún | ☐ Tofu |
| ☐ Nueces | |

Verduras (2.5 tazas):

Elíjelas crudas, cocidas, congeladas, enlatadas y jugo 100% natural.

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Aguacate | ☐ Ejotes |
| ☐ Pimientos | ☐ Lechuga |
| ☐ Brócoli | ☐ Champiñones |
| ☐ Repollo | ☐ Nopales |
| ☐ Zanahoria | ☐ Papas |
| ☐ Chiles | ☐ Tomates |
| ☐ Maíz | ☐ Calabazas |

Granos (6 oz):

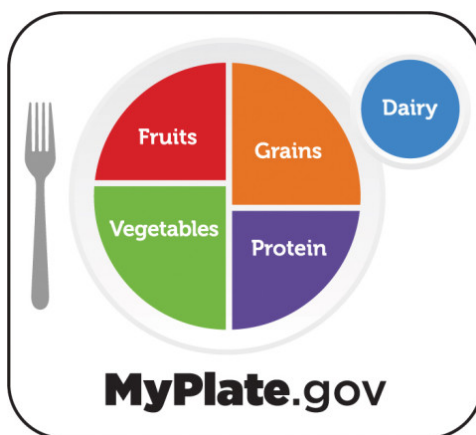
Haz que la mitad de tus granos sean granos enteros / trigo integral.

- | | |
|-----------------------------------|--|
| ☐ Amaranto | ☐ Avena |
| ☐ Bagels | ☐ Fideos de pasta |
| ☐ Cebada | ☐ Quinoa |
| ☐ Pan | ☐ Arroz |
| ☐ Cereal | ☐ Centeno |
| ☐ Maíz | ☐ Tortillas |
| ☐ Mijo | ☐ Waffles |

Lácteos (3 porciones):

Asegúrate de que los lácteos estén "pasteurizados" en la etiqueta.

- | | |
|--|---|
| ☐ Queso | ☐ Helado |
| ☐ Queso Cottage | ☐ Kefir |
| ☐ Leche Evaporada | ☐ Leche Deslactosada |
| ☐ Yogurt Helado | ☐ Leche Pudín |
| | ☐ Yogurt |



arizonamilk.org nevadamilk.com

Las cantidades de cada grupo de alimentos son promedios para una dieta general de adultos. Habla con tu médico o consulta a un dietista para un plan de alimentación para ti.

