



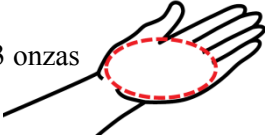








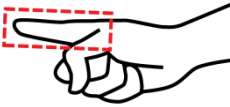



# Guía Perinatal de Grupos de Alimentos

Grupo Alimenticio	Número mínimo de porciones al día	Tamaño de las porciones	¿Qué hace esto?
<p style="text-align: center;"><b>Vegetales</b></p>  <p>Coma más vegetales. Use vegetales frescos, congelados o vegetales enlatados con poca sal. Evite las papitas fritas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>3 Porciones</b></p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de vegetales crudos o cocidos</li> <li>• 2 tazas de vegetales de hojas crudas</li> <li>• 1 taza de jugo de vegetales</li> </ul>	<p>Un puño = 1 taza </p> <p>Dos puños = 2 tazas </p>	<p><b>Para el Bebe:</b> La vitamina A ayuda a que el corazón, los pulmones, riñones, ojos y huesos crezcan saludables y fuertes. También ayuda al sistema inmunológico.</p> <p><b>Para la Mamá:</b> La vitamina A mantiene buena visión y ayuda con la recuperación durante el posparto.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Carnes y Frijoles</b></p>  <p>Escoja proteínas saludables. Coma proteína vegetal todos los días. Evite el tocino, perros calientes (hot dogs) y bologna.</p>	<p style="text-align: center;"><b>6-7 Porciones</b></p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 onza carne, pollo o pescado</li> <li>• ¼ taza frijoles, lentejas o chícharos</li> <li>• 1 cucharada crema cacahuete</li> </ul>	<p>Palma = 3 onzas </p> <p>Dedo gordo = 1 cucharada </p>	<p><b>Para el Bebe:</b> El hierro y el zinc ayudan al crecimiento de los músculos, huesos, piel y sangre. La vitamina B ayuda al desarrollo del sistema nervioso.</p> <p><b>Para la Mamá:</b> La proteína mantiene a la mamá en buena forma y regula el azúcar en la sangre para prevenir la diabetes gestacional durante el embarazo. La proteína también ayuda a hacer las células rojas de la sangre y fortalece la placenta.</p>

Grupo Alimenticio	Número mínimo de porciones al día	Tamaño de las porciones	¿Qué hace esto?
<p><b>Granos</b></p>  <p>Coma granos integrales como arroz integral, la mayor parte del tiempo. Limite pan, fideos y arroz que no sean integrales.</p>	<p><b>6 Porciones en el 1<sup>er</sup> Trimestre, 8 Porciones en el 2<sup>do</sup> y 3<sup>er</sup> Trimestre y mientras dando pecho</b></p> <p>1 porción=</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de cereal</li> <li>• ½ taza de arroz, pasta, o cereal cocidos</li> <li>• 1 tortilla pequeña de trigo integral (6 pulgadas)</li> <li>• 1 rebanada de pan integral o ½ a bagel</li> </ul>	<p>Un puño = 1 taza </p> <p>Mano = ½ taza </p> <p>Mano plana = 1 rebanada </p>	<p><b>Para el Bebe:</b> El magnesio trabaja con el calcio para formar dientes y huesos fuertes</p> <hr/> <p><b>Para la Mamá:</b> Los carbohidratos son la forma principal de energía que el cuerpo usa. La fibra ayuda prevenir el estreñimiento.</p>
<p><b>Fruta</b></p>  <p>Escoja frutas de diferentes colores. Coma fruta y evite jugos.</p>	<p><b>2 Porciones</b></p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de fruta fresca</li> <li>• ½ taza de fruta seca</li> <li>• 1 taza de fruta congelada o enlatada sin azúcar</li> </ul>	<p>Un puño = 1 taza </p>	<p><b>Para el Bebe:</b> El ácido fólico ayuda a prevenir defectos genéticos, bajo peso de nacimiento y partos prematuros.</p> <hr/> <p><b>Para la Mamá:</b> El potasio en las frutas ayuda a bajar la presión de la sangre. La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. El ácido fólico ayuda a prevenir la anemia ya que mantiene el hierro en la sangre.</p>
<p><b>Lácteos</b></p>  <p>Disfrute comidas ricas en calcio. Escoja leche pasteurizada, yogurt, y quesos sin grasa o bajos en grasa.</p>	<p><b>3 Porciones para las Mujeres</b></p> <p><b>4 Porciones para las Adolescentes</b></p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche</li> <li>• 1 ½ oz. de queso</li> <li>• 1 taza de yogurt sin sabor</li> <li>• 1 taza de leche de soya con calcio</li> </ul>	<p>Dedo indicador = 1 ½ onzas </p> <p>Un puño = 1 taza </p>	<p><b>Para el Bebe:</b> El calcio ayuda a formar dientes, huesos y músculos fuertes. Ayuda a mantener el latido del corazón regular y fuerte y también ayuda a prevenir los coágulos de sangre.</p> <hr/> <p><b>Para la Mamá:</b> El calcio ayuda a mantener los dientes, huesos y músculos fuertes. También ayuda a mejorar los dolores de espalda o estómago y los cólicos.</p>