CAPÍTULO 3:
COMA SANAMENTE Y MANTÉNGASE ACTIVA

Lo que come durante el embarazo puede afectar su salud y la salud de su bebé.

Mientras está embarazada necesita comer un poco más, y consumir calorías sanas. Su dieta debe ser equilibrada y contener por lo menos 3 comidas regulares y bocadillos o de 5 a 6 comidas pequeñas cada día. Su médico o nutricionista de WIC le dará información sobre cómo comer sanamente.

Coma bocadillos sanos

Cuándo usted quiere un bocadillo sano, escoja uno de los siguientes:

- Un plátano/banana u otra fruta
- Pudín de leche con chocolate
- Queso con pan tostado integral
- Zanahoria con aderezo
- Manzana con crema de cacahuate (maní)
- Nueces y pasas
- Yogur de vainilla
- Jugo de tomate
- Huevos cocidos
- Galletas de avena con pasas

TIP Beba jugos 100% de frutas, leche, y agua. Evite las bebidas con cafeína y los refrescos (sodas).