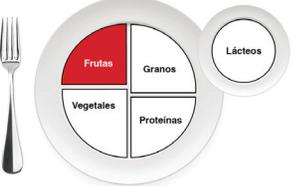
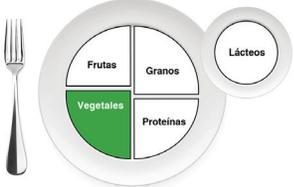
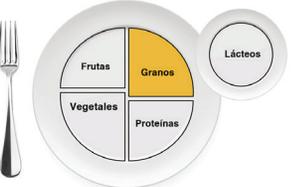
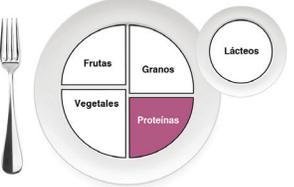
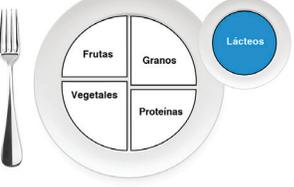




MYPLATE PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ

MyPlate es una guía de alimentación diaria que le ayudará a usted y a su bebé a mantenerse saludables durante el embarazo. Junto con una dieta saludable, necesitará estar activa y caminar con el bebé todos los días. Hable con un médico acerca de tomar una vitamina prenatal.

ALIMENTOS	CUÁNTO COMER POR DÍA	QUÉ COMER	NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS	CONSEJOS PARA LA MAMÁ Y EL BEBÉ
<p>CONCÉNTRERE EN LA FRUTA</p> 	2 tazas	1 taza de fruta cruda 1 taza de fruta cocida ½ taza de fruta seca	Fibra dietética Vitamina C Folato	Coma una variedad de frutas. La fruta le da al bebé una piel suave y bonita.
<p>VARÍE SUS VERDURAS</p> 	3 tazas	1 taza de verduras crudas 1 taza de verduras cocidas 2 tazas de verduras de hoja verde crudas	Fibra dietética Folato Vitamina A	Coma más verduras de hoja de color verde oscuro y anaranjadas. Las verduras ayudan a que todo en el cuerpo funcione bien para el bebé.
<p>ELIJA GRANOS ENTEROS PARA LA MITAD DE SU PORCIÓN</p> 	8 onzas/225 gramos	1 rebanada de pan 1 onza/28 gramos de cereal listo para comer ½ taza de pasta cocida, arroz o cereal	Carbohidratos Fibra dietética Vitaminas B Folato	Elija granos enteros en lugar de granos refinados. Los granos dan energía al bebé para trabajar y jugar.
<p>ELIJA PROTEÍNAS CON POCA GRASA</p> 	6 onzas/170 gramos	1 onza/28 gramos de carne magra, aves de corral o pescado 1 huevo ¼ taza de frijoles ½ onza/14 gramos de nueces	Proteína Vitaminas B Hierro	Elija más carnes magras y frijoles. Los alimentos ricos en proteínas ayudan al desarrollo del cerebro, que hace que el bebé sea inteligente.
<p>INGIERA CALCIO</p> 	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas/225 gramos de yogur 1½ onzas/40 gramos de queso 2 onzas/55 gramos de queso procesado	Calcio Proteína Vitamina D	Cuando adquiera leche, yogur y queso, elija los bajos o libres en grasa. Los alimentos ricos en calcio ayudan al bebé a tener huesos y dientes fuertes.