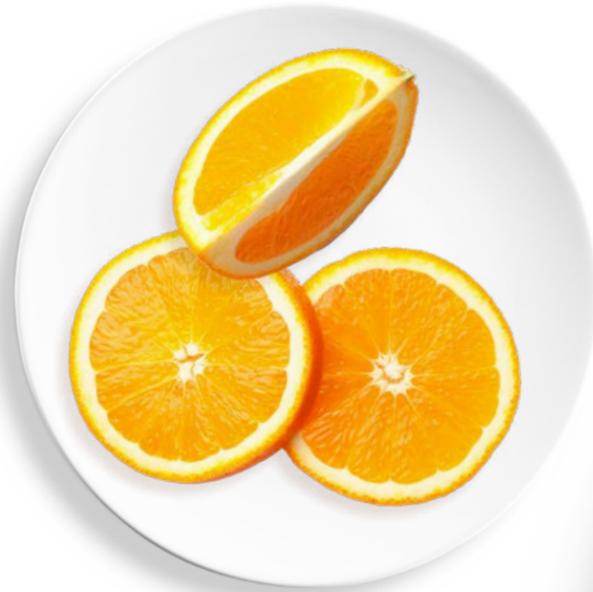


Mi planificador de platos para tener un embarazo saludable



Las frutas son una opción saludable para el postre.

El Método del plato es una forma sencilla de planificar sus comidas durante el embarazo.

No tiene que contar nada ni leer largas listas de alimentos.

Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de granos. 1/2 de frutas y vegetales.

Plato de 9 pulgadas



Tome vitaminas prenatales tal como se lo ha indicado su proveedor de atención de salud.

Planifique su comida

Evite los alimentos procesados cuando sea posible. Lea la etiqueta de información nutricional para optar por alimentos con menos sodio y menos azúcares agregados.

Cuando coma lácteos, opte por productos bajos en grasa o descremados y sin azúcar.

Yogur bajo en grasa

Reemplazo no lácteo y sin azúcar de la leche

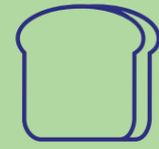
Leche con 1% de grasa



Pasta integral



Avena



Pan integral



Arroz integral



Leche con cereales integrales



Quínoa/Cebada



Mantequilla de maní o de otro fruto seco
Busque opciones bajas en sodio sin azúcares agregados.



Frijoles



Frutos secos



Lentejas



Tofu



Pescado

Las lentejas, el tofu y los frijoles son fuentes de proteínas saludables. Las lentejas y los frijoles también pueden considerarse vegetales.

Elija pescados cocidos, con bajo contenido de mercurio y ricos en grasas saludables.



Huevos



Pollo

1/4 de granos

Los granos integrales tiene más fibra que los refinados.

Hornee, ase, hierva o cocine al vapor las proteínas en lugar de freírlas. Las proteínas bajas en grasas son mejores para el corazón.

1/4 de proteína

1/2 de frutas y vegetales

Llene la mitad del plato con más de un vegetal y así no se cansará de comer sus favoritos. Coma una variedad de vegetales, incluidos los de color verde oscuro, rojo y naranja, y los que tienen almidón.



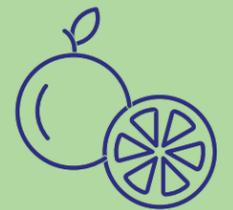
Espinaca



Kale



Banana



Naranja



Brócoli



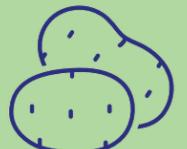
Camote



Maíz



Manzana



Papas



Okra



Berza



Bok choy



Judías verdes



Zanahorias



Guisantes