

## Para Personas que Pueden Quedar Embarazadas

Haga que la mitad su plato sea de verduras y frutas, aproximadamente una cuarta parte de granos enteros y una cuarta parte de proteínas magras. La siguiente imagen representa un plato de 10 pulgadas.

### Frutas | enfóquese en frutas enteras en lugar de jugo de frutas.

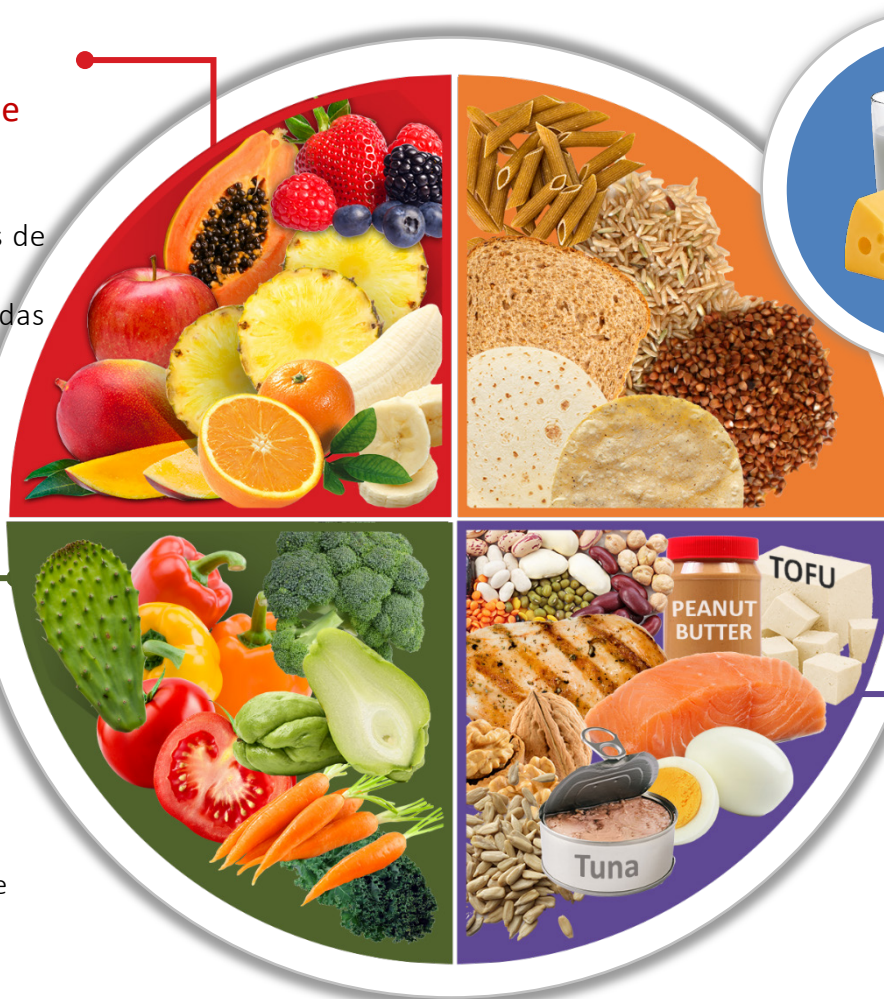
Elija una variedad de frutas de colores y disfrute de frutas frescas, congeladas, enlatadas o frutas deshidratadas sin azúcares adicionales.

### Verduras | consuma más verduras frescas, congeladas o enlatadas con bajo contenido en sodio y de diferentes colores.

Disfrute de los vegetales como aperitivo o sívalos como guarnición. Incluya opciones de color verde oscuro, rojo y naranja.

### Consejos

- ▶ Agregue a sus comidas grasas saludables como aguacates, pescado, semillas, frutos secos y aceites vegetales como el de canola, cártamo y aceite de oliva.
- ▶ Elija bebidas saludables. Bebe agua durante todo el día y limite las bebidas con cafeína, como café y té.
- ▶ Tome una píldora de vitaminas con 400 mcg de ácido fólico cada día.



### Lácteos | elija productos lácteos descremados (0%) o bajos en grasa (1%) o productos de soya fortificados.

Lea las etiquetas para seleccionar alimentos con alto contenido en calcio, vitamina D y proteínas. Los adolescentes necesitan más calcio, así que agregue estos alimentos a las meriendas.

### Granos enteros | trate de que al menos la mitad de sus granos sean enteros.

Cocine con granos 100% enteros como panes, pastas, arroz integral, tortillas de maíz y avena en hojuelas no instantánea.

### Proteínas | varíe sus opciones e incluya proteínas vegetales como lentejas, frijoles, tofu, frutos secos o semillas.

Al menos dos veces por semana coma [pescado bajo en mercurio](#) cocido. Elija carnes magras, como aves sin piel o carne molida con un 15% de grasa o menos. Limite las carnes procesadas como el salami, salchichas y mortadela.

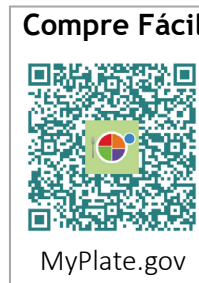


## MyPlan | Para Personas que Pueden Quedar Embarazadas

Un cuerpo sano antes del embarazo comienza por la preparación de un plato saludable. Empiece por hacer su plan. **Haga una lista de los grupos alimenticios o las ideas de estilo de vida saludable en las que desea trabajar y cómo tomará medidas.**

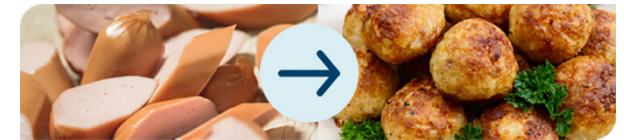
Elección de Grupo Alimenticio/Estilo de Vida Saludable	Plan de Acción
Ejemplo: <i>Vegetales</i>	Ejemplo: <i>Aumentaré mi consumo de vegetales agregando un puñado de espinacas a mi omelette del desayuno.</i>

Si necesita apoyo adicional, pida a su médico que le ponga en contacto con un Dietólogo/Nutricionista Titulado.



**Cereales con Azúcares Añadidos**

**Cereal con un Mínimo de Azúcares Añadidos**



**Carnes ricas en Sodio**

**Carnes Magras Molidas**



**Papas Fritas**

**Camotes Asados**

### Más ideas para un estilo de vida saludable

- ▶ En lugar de freír, cocine a la parrilla, al horno, al vapor o en el microondas.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos para evitar las grasas saturadas y grasas trans. Limite las grasas sólidas como la manteca de cerdo y la mantequilla.
- ▶ Si está intentando quedar embarazada no ingiera alcohol.
- ▶ Limite las bebidas azucaradas.
- ▶ Lea las etiquetas de los alimentos para evitar los azúcares adicionales.
- ▶ Manténgase activo durante al menos 30 minutos al día.