

¿Tiene alguna pregunta?

Comuníquese con nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas.

Estamos aquí para ayudar.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

MolinaHealthcare.com



Comidas que se deben evitar

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



Algunos alimentos pueden contener **gérmenes o cosas dañinas** que pueden enfermarla a usted o a su bebé.

No consuma estos alimentos para asegurarse de que usted y su bebé estén sanos.

Comidas que se deben evitar	¿Cuánto es seguro?	¿Con qué frecuencia puedo comer esto?	Notas
CARNE O PESCADO CRUDOS	Nada	Nunca	
JUGO O LECHE SIN PASTEURIZAR	Nada	Nunca	Busque la palabra "pasteurizado" en la etiqueta.
TIBURÓN, PEZ ESPADA, CABALLA Y BLANQUILLOS	Nada	Nunca	
CAMARONES, SALMÓN, ABADEJO, BAGRE	12 onzas	Semanalmente	
ATÚN EN LATA	6 onzas	Semanalmente	
CAFÉ U OTRAS BEBIDAS CON CAFEÍNA	200 miligramos (aproximadamente 12 onzas de café)	Todos los días	Lea las etiquetas para comprobar la presencia de cafeína.
SUSTANCIAS NO NUTRITIVAS (ARCILLA, TIZA, TIERRA)	Nada	Nunca	Si tiene antojos de sustancias que no son alimentos, hable con su proveedor.

Su bebé se nutre de los alimentos que usted ingiere. Dele a su bebé la oportunidad de crecer sano eligiendo alimentos de forma inteligente.

