

¿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](https://www.MolinaHealthcare.com)

Prepare comidas saludables para usted y su bebé

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



MOLINA[®]
HEALTHCARE

Your Extended Family.



MOLINA[®]
HEALTHCARE

Your Extended Family.

Coma **tres comidas** por día. Para cada comida:

Elija una porción de cereales:



Granos:

- Una rebanada de pan
- Una taza de cereal
- Un cuenco de arroz
- Una tortilla
- Un plato de pasta

Elija una porción de proteína:



Proteína:

- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 3 onzas de tofu
- 3 onzas de pollo
- 3 onzas de carne
- 1/2 taza de nueces
- Un huevo

Elija una porción de vegetales:



Vegetales:

- Una papa horneada
- 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos
- 1/2 taza de vegetales de hojas verdes
- 1/2 taza de jugo de verduras

Elija una porción de lácteos:



Lácteos:

- 1 taza de leche
- 1 taza de yogur
- 1 onza de queso

Elija una porción de frutas:



Fruta:

- Una taza de jugo
- Media fruta
- Media taza de fruta enlatada
- 16 uvas
- 1/4 de taza de frutos deshidratados



Los alimentos que usted ingiere le dan a su bebé las vitaminas y minerales necesarios para crecer.

Elija alimentos saludables para asegurarse de que su bebé crezca bien.

