

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente 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. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Prepare comidas saludables para usted y su bebé

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



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

Escoja una porción de granos:



Granos:

- Una rebanada de pan
- Un tazón de cereales
- Un tazón de arroz
- Una tortilla
- Un tazón de pasta

Escoja una porción de vegetales:



Vegetales:

- Una papa al horno
- ½ taza de vegetales crudos o cocidos
- ½ taza de vegetales de hojas verdes
- ½ vaso de jugo de vegetales

Escoja una porción de frutas:



Fruta:

- Un vaso de jugo
- Media fruta
- Media taza de fruta enlatada
- 16 uvas
- ¼ de taza de fruta deshidratada

Escoja una porción de proteína:



Proteína:

- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 3 oz de tofu
- 3 oz de pollo
- 3 oz de carne
- ½ taza de nueces
- Un huevo

Escoja una porción de lácteos:



Lácteos:

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

Los alimentos que consume le brindan a su bebé las vitaminas y los minerales que necesita para crecer.

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

