Prepare comidas saludables para usted y su bebé

Manténgase saludable durante el embarazo

Coma tres comidas al día. Para cada comida:

Los alimentos que consume le proporcionan a su bebé las vitaminas y los minerales necesarios para desarrollarse. Elija alimentos saludables para asegurarse de que su bebé crezca bien.

Elija una porción de granos:

- Una rebanada de pan
- Un tazón de cereal
- Un plato de arroz
- Una tortilla
- Un plato de pasta

Elija una porción de verduras:

- Una papa asada
- ½ taza de verduras crudas o cocidas
- ½ taza de hojas verdes
- ½ taza de jugo de verduras

Elija una porción de fruta:

- Una taza de jugo
- Media fruta
- Media taza de fruta enlatada
- 16 uvas
- ¼ taza de frutas secas

Elija una porción de proteína:

- 1 cucharada de mantequilla de maní.
- 3 onzas de tofu
- 3 onzas de pollo
- 3 onzas de carne
- ½ taza de frutos secos
- Un huevo

Elija una porción de lácteos:

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

¿Tiene alguna pregunta?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas.

Estamos aquí para ayudarla.

Inglés: **(888) 275-8750**

Español: **(866) 648-3537**

TTY: **(866) 735-2922**

MOLINA HEALTHCARE

Molina Healthcare of Florida es un Plan de Atención Médica Administrada con un contrato con Florida Medicaid. La información sobre beneficios que se proporciona es un resumen breve, no una descripción completa de los beneficios. Para obtener más información, comunícate con el Plan de Atención Médica Administrada. Pueden aplicarse limitaciones y/o restricciones. Los beneficios pueden cambiar. Molina Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. Área de Servicio de Medicaid Región I – Condados: Miami-Dade, Monroe. Para inscribirte, llama a Choice Counseling al (877) 711-3662 / TDD: (866) 467-4970 de lunes a jueves, de 8:00 a.m. a 8:00 p.m., y los viernes de 8:00 a.m. a 7:00 p.m.

ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you.
Call (866) 472-4585 (TTY: 711). ATENCION: si habla espanol, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia linguf stica. Lia me al (866) 472-4585 (TTY: 711). ATANSYON: Si w pale Kreyol Ayisyen, gen sevis ed pou long ki disponib gratis pou ou. Rele (866) 472-4585 (TTY: 711).

MOLINA HEALTHCARE