

Prepare Comidas Saludables para Usted y Su Bebé

Manténgase Saludable Durante El Embarazo

Coma tres comidas al día. Para cada comida:

Elija una porción de granos:



Granos:

- Una rebanada de pan.
- Un tazón de cereal.
- Un plato 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.
- ½ taza de frutos secos.
- Un huevo.

Elija dos porciones de verduras:



Verduras:

- Una papa asada.
- ½ taza de verduras crudas o cocidas.
- ½ taza de verduras de hoja verde.
- ½ 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 fruta:



Fruta:

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

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.



¿Tiene alguna pregunta?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermería disponible las 24 horas. Estamos aquí para ayudarle.

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 sustituye las recomendaciones de su proveedor.

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

MolinaHealthcare.com

33627FLYMDCAEN | 250407

