

Mi planificador de platos para tener un embarazo saludable



Las frutas son una opción saludable para el postre.

El Método del plato es una forma sencilla de planificar sus comidas durante el embarazo.

No tiene que contar nada ni leer largas listas de alimentos.

Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de granos. 1/2 de frutas y vegetales.

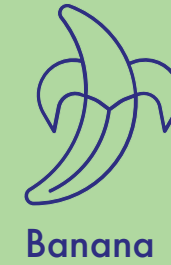
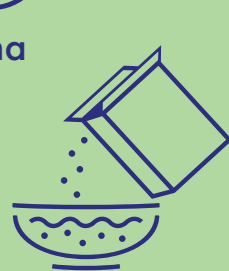
Plato de 9 pulgadas



Tome vitaminas prenatales tal como se lo ha indicado su proveedor de atención de salud.

Planifique su comida

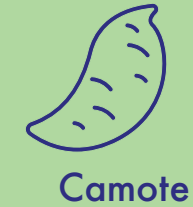
Evite los alimentos procesados cuando sea posible. Lea la etiqueta de información nutricional para optar por alimentos con menos sodio y menos azúcares agregados.



Cuando coma lácteos, opte por productos bajos en grasa o descremados y sin azúcar.



Busque opciones bajas en sodio sin azúcares agregados.

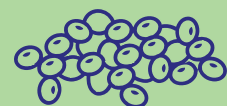


1/4 de proteína

Hornee, ase, hierva o cocine al vapor las proteínas en lugar de freírlas. Las proteínas bajas en grasas son mejores para el corazón.



Reemplazo no lácteo y sin azúcar de la leche



Leche con 1% de grasa

Las lentejas, el tofu y los frijoles son fuentes de proteínas saludables. Las lentejas y los frijoles también pueden considerarse vegetales.

Elija pescados cocidos, con bajo contenido de mercurio y ricos en grasas saludables.

