

Tips for Pregnant Moms

Making healthy food choices along with regular physical activity will help fuel your baby's growth and keep you healthy during pregnancy.

What's on Your Plate?

Before you eat, think about what and how much food goes on your plate or in your cup or bowl. Over the day, include foods from all food groups: vegetables, fruits, whole grains, fat-free or low-fat dairy products, and lean protein foods.

Making Healthy Food Choices

- **Make half your plate fruits and vegetables.** Choose a variety, including dark-green and red and orange vegetables and beans and peas.
- **Make at least half your grains whole.** Choose whole grains in place of refined grains.
- **Switch to skim or 1% milk.** Choose fat-free or low-fat milk and milk products, such as milk, yogurt, cheese, or fortified soy beverages.
- **Vary your protein food choices.** Choose seafood, lean meat and poultry, eggs, beans and peas, soy products, and unsalted nuts and seeds.
- **Use oils to replace solid fats where possible.**
- **Make choices that are low in "empty calories."**

What are "empty calories"? They are calories from added sugars and solid fats in foods. Some foods with empty calories:

- Candy
- Desserts
- Fried foods
- Ice cream
- Sugar-sweetened fruit drinks/tea
- Sweetened cereals
- Biscuits
- Hot dogs
- Soft drinks/soda



Visit Your Doctor Regularly — Doctors Recommend



- Pregnant women and women who may become pregnant should avoid alcohol, smoking, and drug use.
- Take a prenatal vitamin and mineral supplement every day in addition to eating a healthy diet.
- Feed your baby only breast milk for the first 6 months.

How Much Weight Should I Gain?

The total amount of weight gained depends on your weight when you become pregnant. If your weight was in the healthy range, you should gain between 25 and 35 pounds. If you were overweight or underweight before becoming pregnant, the advice is different. Check with your doctor to find the total amount that is right for you.

You should gain weight gradually—1 to 4 pounds **total** during the first 3 months and 2 to 4 pounds **per month** during the 4th to 9th months.

Daily Meal Plan

The Plan shows slightly more amounts of food during the 2nd and 3rd trimesters because you have changing nutritional needs. This is a general Plan. You may need more or less than the Plan.*

| Food Group | 1st Trimester | 2nd and 3rd Trimesters | What counts as 1 cup or 1 ounce? |
|---|---------------|------------------------|---|
| Eat this amount from each group daily.* | | | |
| Vegetables | 2½ cups | 3 cups | 1 cup raw or cooked vegetables or 100% juice 2 cups raw leafy vegetables |
| Fruits | 2 cups | 2 cups | 1 cup fruit or 100% juice ½ cup dried fruit |
| Grains | 6 ounces | 8 ounces | 1 slice bread 1 ounce ready-to-eat cereal ½ cup cooked pasta, rice, or cereal |
| Dairy | 3 cups | 3 cups | 1 cup milk 8 ounces yogurt 1½ ounces natural cheese 2 ounces processed cheese |
| Protein Foods | 5½ ounces | 6½ ounces | 1 ounce lean meat, poultry, or seafood ¼ cup cooked beans ½ ounce nuts or 1 egg 1 tablespoon peanut butter |

* If you are not gaining weight or gaining too slowly, you may need to eat a little more from each food group. If you are gaining weight too fast, you may need to cut back by decreasing the amount of “empty calories” you are eating.

Get a Daily Plan for Moms designed just for you.
Go to www.ChooseMyPlate.gov for your Plan and more.
Click on “Pregnant & Breastfeeding Women.”



Being Physically Active

Unless your doctor advises you not to be physically active, include 2½ hours each week of physical activity such as brisk walking, dancing, gardening, or swimming.

The activity should be done at least 10 minutes at a time, and preferably spread throughout the week. Avoid activities with a high risk of falling or injury.

Seafood Can Be a Part of a Healthy Diet.

Omega-3 fats in seafood have important health benefits for you and your unborn child. Salmon, sardines, and trout are some choices higher in Omega-3 fats.

- Eat 8 to 12 ounces of seafood each week.
- Eat all types of tuna, but limit white (albacore) tuna to 6 ounces each week.
- Do not eat tilefish, shark, swordfish, and king mackerel since they have high levels of mercury.

Learn about other nutrition assistance programs:
<http://www.benefits.gov/>

Consejos para Mamás Embarazadas

Elegir alimentos saludables junto con actividad física le ayudará a estimular el crecimiento de su bebé y la mantendrá sana durante el embarazo.

¿Qué Hay en Su Plato?

Antes de comer, piense en qué y cuánta comida va a poner en su plato, taza o tazón.

Durante el día, incluya comida de todos los grupos de alimentos: vegetales y verduras, frutas, granos enteros, productos lácteos libres o bajos en grasa, y alimentos con proteínas magras.

Elegir Alimentos Saludables

- **Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.** Elija una variedad, incluyendo vegetales verde oscuro, rojas, naranjas, frijoles (judías) y chícharos (guisantes).
- **Que al menos la mitad de sus granos sean enteros.** Elija granos enteros en lugar de granos refinados.
- **Cambie a leche descremada o al 1%.** Elija leche y productos lácteos libres o bajos en grasa, como leche, yogurt, queso o bebidas de soya fortificadas.
- **Varíe su selección de alimentos proteínicos.** Elija mariscos, carne magra y aves, huevos, frijoles (judías) y chícharos (guisantes), productos de soya, nueces y semillas sin sal.
- **Cuando sea posible reemplace grasas sólidas con aceites.**
- **Seleccione alimentos bajos en "calorías vacías."**

¿Qué son "calorías vacías"? Son calorías de los azúcares y grasas sólidas añadidos a los alimentos. Algunos alimentos con calorías vacías:

- Dulces
- Postres
- Frituras
- Helado
- Bebidas de frutas
- Cereales endulzados
- Galletas
- Hot dogs
- Refrescos/soda
- o té azucaradas



Visite a Su Médico Regularmente — Los Médicos Recomiendan



- Las mujeres embarazadas y las que puedan quedar embarazadas deben evitar el alcohol, fumar o usar drogas.
- Tome diariamente un suplemento prenatal con vitaminas y minerales, además de mantener una dieta sana.
- Alimente a su bebé únicamente con leche materna durante los primeros 6 meses.

¿Cuánto Peso Debería Aumentar?

La cantidad total del aumento de peso depende de su peso cuando se embarazó. Si su peso estaba dentro del rango saludable, debe aumentar entre 25 y 35 libras.

Si tenía sobrepeso o estaba por debajo del peso antes del embarazo, la recomendación es distinta. Consulte con su médico para saber su cantidad total correcta.

Debe aumentar de peso gradualmente—de 1 a 4 libras totales durante los primeros 3 meses y de 2 a 4 libras al mes durante los meses 4 a 9.

Plan Diario de Alimentación

El plan muestra cantidades un poco mayores de comida durante el segundo y tercer trimestre porque usted tiene necesidades nutricionales cambiantes. Este es un plan general. Puede ser que necesite más o menos de lo que marca el plan.*

| Grupo Alimenticio | 1er Trimestre | 2º. y 3er. Trimestre | ¿Qué se considera 1 taza o 1 onza? |
|--|---------------|----------------------|--|
| Consuma esta cantidad de cada grupo al día.* | | | |
| Vegetales | 2½ tazas | 3 tazas | 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo 100% 2 tazas de vegetales de hoja crudas |
| Frutas | 2 tazas | 2 tazas | 1 taza de fruta o jugo 100% ½ taza de fruta seca |
| Granos | 6 onzas | 8 onzas | 1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocido |
| Lácteos | 3 tazas | 3 tazas | 1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso natural 2 onzas de queso procesado |
| Alimentos Proteínicos | 5½ onzas | 6½ onzas | 1 onza de carne magra, ave o mariscos ¼ taza de frijoles cocidos (judías cocidas) ½ onza de nueces o 1 huevo 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (mani) |

* Si no está aumentando de peso o lo hace muy despacio, puede que necesite consumir un poco más de cada grupo alimenticio. Si está aumentando demasiado rápido, puede ser que necesite reducir la cantidad de "calorías vacías" que está consumiendo.

Obtenga un Plan Diario para Mamás diseñado sólo para usted.
Visite www.ChooseMyPlate.gov para su plan y más.
Haga clic en "Pregnant & Breastfeeding Women."



Estar Físicamente Activa

A menos que su médico le aconseje que no esté activa físicamente, incluya 2½ horas cada semana de actividad física como caminar rápidamente, bailar, actividades de jardinería o nadar.

La actividad debe hacerse al menos 10 minutos a la vez, y de preferencia a lo largo de la semana. Evite actividades con alto riesgo de caídas o lesiones.

Los Mariscos Pueden Ser Parte de Una Dieta Sana.

Las grasas Omega-3 en los mariscos tienen beneficios importantes de salud para usted y su bebé aún no nacido. Salmón, sardinas, y trucha son algunas de las variedades más ricas en grasas Omega-3.

- Coma de 8 a 12 onzas de mariscos a la semana.
- Coma todos los tipos de atún, pero limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana.
- No coma blanquillo, tiburón, pez espada ni macarela rey debido a que contienen altos niveles de mercurio.

Conozca acerca de nuestros programas de asistencia nutricional:
<http://www.benefits.gov/>