Eating for You & Your Baby

Steps to a Healthy Pregnancy

Starting in the fourth month of pregnancy you need extra calories — but only 300 more calories per day. That isn't much food!
Here are some examples of 300 calories:

- 1/4 cup tuna salad on 1 slice of bread and 8 ounces of milk
- 2 graham cracker squares and 1 cup of fruit yogurt
- 1 small muffin with 1 tsp. of margarine and 8 ounces of fruit juice

Remember, your baby grows best when you eat healthy foods. Limit fats and sugars in your diet to help you gain just the right amount of weight. If your weight gain is too little, your baby could be born early or too small. If you gain too much weight, it is hard to lose it after your baby is born.

If you are physically active for at least an hour each day or you started pregnancy underweight, you may need to eat the number of servings at the high end of the ranges listed in the table below.

GRAINS	VEGETABLES	FRUITS	MILK	MEAT
Make half your grains whole	*Vary your veggies*	*Focus on fruits*	*Get your calcium-rich foods*	*Go lean with protein*
Eat 6 to 10 oz.	**Eat 2 1/2 to 3 1/2 cups**	**Eat 2 to 2 1/2 cups**	**Get 3 cups**	**Eat 5 1/2 to 7 1/2 oz.** (A 3 oz. serving = a deck of cards)
Eat whole wheat, oatmeal, rye, bran, and graham products. Choose brown rice and corn tortillas. 1 oz. equivalents: 1 slice of bread 1 cup of breakfast cereal 1/2 cup of cooked rice, cereal, or pasta	Eat more dark green veggies like broccoli, spinach, and other dark leafy greens. Eat more orange vegetables like carrots, sweet potatoes and winter squash. Eat more dry beans and peas like pinto beans, kidney beans and lentils.	Eat a colorful variety of fruits for more fiber, vitamins and minerals. Go easy on fruit juice. Limit juice intake to 8 oz. per day.	Buy low-fat or fat-free milk, yogurt and other milk products. If it is hard to drink enough milk, choose lactose-free foods and beverages fortified with calcium. 1 cup equivalents: 1 1/2 oz. cheese 1 cup yogurt or pudding 2 cups cottage cheese 8 oz. milk	Choose low-fat or lean meats and poultry and keep them lean — bake, broil or grill. Choose fish, dried beans and peas, nuts and seeds. 1 oz. equivalents: 1 egg 2 tbsp. peanut butter 1/2 cup tofu or cooked beans 1/4 cup canned fish

Tips for a healthy pregnancy:

- Go to all of your prenatal checkups.
- Drink several glasses of water every day.
- Take your iron and folic acid supplement.
- Gain an appropriate amount of weight.
- Aim for 5 to 6 small meals and snacks every day.
- Be physically active at least 30 minutes a day.
  Talk with your doctor about activities that are right for you.
- Keep your baby safe. Cut back or stop smoking and ask others not to smoke around you. Avoid beer, wine coolers, liquor and illegal drugs.

Your weight gain goal is _____ lbs.

Where does the pregnancy weight go?

- Baby . . . . . 7 - 7 1/2 lbs.
- Amniotic fluid . . . . . 2 lbs.
- Placenta . . . . . 1 - 2 lb.
- Uterus . . . . . 2 lb.
- Maternal blood . . . . . 3 lb.
- Breasts . . . . . 1 lb.
- Maternal fluid, fat & other tissues . . . . . 9 - 17 lb.

Comer para Usted & Su Bebé

Pasos a un Embarazo Saludable

Necesita calorías adicionales a partir del cuarto mes del embarazo — pero solamente 300 más calorías por día. ¡No es mucha comida!
He aquí algunos ejemplos de 300 calorías:

- 1/4 de taza de ensalada de atún en una rebanada de pan y 8 onzas de leche
- 2 galletas Graham y 1 taza de yogurt de sabor a fruta
- 1 panquecito pequeño con 1 cucharadita de margarina y 8 onzas de jugo de fruta

Recuerde, su bebé crece mejor cuando usted come alimentos saludables. Limite las grasas y azúcares en su dieta para ayudarle a ganar la cantidad de peso adecuada. Si su ganancia de peso no es suficiente, su bebé podría nacer temprano o estar demasiado pequeño. Si gana demasiado peso, es difícil perderlo después de dar a luz.

Si usted hace actividad física durante una hora al día o si comenzó el embarazo a un peso menor que el normal, puede que necesite comer las cantidades de porciones más grandes de cada rango que se menciona en la tabla a continuación.

GRANOS *La mitad de sus granos deben ser granos enteros*	VERDURAS *Comer una variedad de verduras*	FRUTAS *Enfocarse en las frutas*	LÁCTEOS *Comer alimentos ricos en calcio*	CARNE & FRIJOLES *Comer carnes magras*
Comer 6 a 10 oz	**Comer 2 1/2 a 3 1/2 tazas**	**Comer 2 a 2 1/2 tazas**	**Comer 3 tazas**	**Comer 5 1/2 a 7 1/2 oz.** (Una porción de 3 oz. = una baraja)
Comer productos de trigo entero, avena, centeno, salvado, y canela. Seleccionar arroz integral y tortillas de maíz. Equivalentes a 1 onza: 1 rebanada de pan 1 taza de cereal de caja 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocido	Comer más verduras de color verde oscuro como el brócoli, espinacas y otras hojas verdes frondosas. Comer más verduras anaranjadas como las zanahorias, camotes y calabazas de castilla. Comer más frijoles secos y chícharos como los frijoles pinto, frijoles de riñón y lentejas.	Comer una variedad de frutas de colores vivos para obtener más fibra, vitaminas y minerales. Tomar el jugo de fruta con moderación. Limite el consumo de jugo a 8 oz. por día.	Comprar leche baja en grasa o leche sin grasa, yogurt y otros productos lácteos. Si es difícil tomar suficiente leche, seleccionar alimentos sin lactosa y bebidas fortificadas con calcio. Equivalentes a 1 taza: 1 1/2 oz. queso 1 taza yogurt o pudín 2 tazas de queso cottage 8 oz de leche	Seleccionar carnes y carne de aves bajas en grasa o magras y mantenerlas magras — hornear, o asar a la parilla. Seleccionar pescado, frijoles y chícharos secos, nueces y semillas. Equivalentes a 1 onza: 1 huevo 2 cucharadas de crema de maní 1/2 taza de tofu o frijoles cocidos 1/4 de taza de pescado enlatado

Consejos para un embarazo saludable:

- Asistir todos sus chequeos prenatales.
- Tomar varios vasos con agua diariamente.
- Tomar un suplemento de hierro y ácido fólico.
- Ganar una cantidad de peso apropiada.
- Procurar comer 5 a 6 comidas pequeñas y bocadillos diariamente.
- Hacer un mínimo de 30 minutos de actividad física diariamente. Hablar con su médico acerca de las actividades más apropiadas para usted.
- Mantener seguro a su bebé. No fume tanto o deje de fumar, y pídales a los demás que no fumen en su presencia. Evitar la cerveza, vino, bebidas, alcohólicas, licor y drogas ilícitas.

Su meta de ganancia de peso es _____ libras.

¿A dónde va el peso que se gana durante el embarazo?

- Bebé . . . . . 7 - 7 1/2 libras
- Agua del amnios . . . . . 2 libras
- Placenta . . . . . 1 - 2 libras
- Útero . . . . . 2 libras
- Sangre materna . . . . . 3 libras
- Senos . . . . . 1 libra
- Fluido materno, grasa & otros tejidos . 9 - 17 libras