

Nutrición Prenatal

No hay un momento tan importante para que usted como cuando Usted piensa en que comer cuando está esperando un bebe. El estar embarazada pone varias necesidades adicionales a su cuerpo. Estas necesidades requieren extra nutrientes para ayudar al crecimiento de su bebe y también para mantener su salud durante y después del embarazo.



Comer saludable durante su embarazo puede ayudar a prevenir:

- Dificultades de embarazo
- Problemas de parto
- Defectos de nacimiento
- Bebes de bajo peso al nacimiento
- Futuros problemas de salud para usted y para su bebe

Para obtener los mejores nutrientes para usted y para su bebe elija comidas saludables de los cinco grupos de alimentos. Los siguientes nutrientes son especialmente importantes para mujeres embarazadas:

- **Proteína** es muy importante para el incremento de sus necesidades y el crecimiento de su bebe. Las mejores fuentes de proteína son carnes sin grasa, frijoles, lentejas, nueces, huevos, y quesos.
- **Calcio** está en gran demanda para los huesos y los dientes de su bebe. Si no tiene suficiente calcio en su dieta, este será tomado de sus propios huesos y tal vez pueda incrementar su riesgo de desarrollar osteoporosis, una enfermedad de la cual los huesos se hacen débiles y se quiebran fácilmente. Las mejores fuentes de calcio es la leche y otros productos lácteos tales como queso y yogurt. Las otras fuentes de calcio incluyen verduras de color verde oscuro, tofu y alimentos fortificados con calcio tales como: ciertos tipos de jugos de naranja (lea la etiqueta). Usted debería de consumir tres porciones de productos lácteos cada día.
- **Extra hierro** es también importante para usted y para su bebe. Durante el embarazo su bebe está almacenando hierro el cual lo necesitará para estar saludable después de nacer. Las mejores fuentes de hierro son carnes rojas, granos enriquecidos, verduras verde oscuro, legumbres, frijoles, huevos y frutas secas. Para incrementar la absorción del hierro, coma comidas altas en vitamina C con comidas ricas en hierro.

Sepa cómo. Sepa ahora.

- **Acido Fólico** es un nutriente muy importante antes y después del embarazo para asistir en el desarrollo de células. Acido fólico tal vez le puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el sistema nervioso central. Las mejores fuentes de ácido fólico son verduras verde oscuro, frijoles, carnes sin grasa, naranjas, panes y cereales de grano fortificado. Está recomendado que mujeres de edad fértil obtengan por lo menos 400 microgramos de ácido fólico cada día. Si usted está embarazada, necesita por lo menos 600 microgramos de ácido fólico cada día.
- **Agua** y otros líquidos son importantes durante el embarazo. Es importante mantenerse hidratado para prevenir un parto prematuro.
- **Frutas y verduras** contiene varios nutrientes importantes y fibra. Es importante comer una variedad de frutas y verduras.

Consejos para comer más frutas y verduras:

- Trate de incluir frutas y / o verduras con cada comida.
- Incluya frutas frescas con su desayuno.
- Lleve frutas y / o verduras para bocadillos durante el día.
- Coma una pequeña ensalada con su almuerzo.
- Haga licuados con fruta y yogurt como postre.

Cacerola de Brócoli con Pollo

Hace 6 porciones



1 paquete de fideos de 8 onzas

3 tazas de pollo o pavo ya cocinado

1 paquete de brócoli congelado de 10 onzas (descongelado y colado)

½ taza de cebolla en rebanadas

½ taza de leche

1 lata de sopa de crema de champiñones(hongos)

½ taza de queso rallado

1. Caliente el horno a 350 grados.
2. Cocine los fideos según las instrucciones del paquete y cuélelos.
3. Mezcle los fideos, el brócoli, la cebolla y el pollo en un recipiente.
4. Mezcle juntos la sopa, leche, y el queso en un recipiente diferente; revuelva la mezcla junto con los fideos.
5. Ponga todos los ingredientes en una refractaria de 9 x 13 para cacerolas, ligeramente engrasado.
6. Hornéelo a 350 grados de 40 a 45 minutos o hasta que esté completamente caliente.

Información Nutricional por Porción (1 taza): 370 calorías, 11 g de grasa, 4 g grasa saturada, 100 mg colesterol, 480 mg sodio, 36 g carbohidratos, 3 g fibra, 2 g azúcar, 31 g proteína, vitamina A 15%, vitamina C 60%, calcio 15%, hierro 15%.