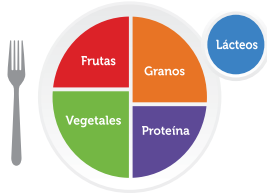




Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



# Alimentación Saludable para Mujeres Embarazadas o Lactantes

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



## Coma una variedad de alimentos saludables

Es importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Elija opciones de comidas, bebidas y meriendas con bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal).



## Obtenga un plan

Las necesidades calóricas y de nutrientes son diferentes durante el embarazo y durante el período de lactancia. Obtenga su [plan de MiPlato](#) para conocer sus necesidades calóricas estimadas y cómo alcanzar los objetivos de su grupo de alimentos.



## Tome decisiones inteligentes con los mariscos

Comer mariscos durante el embarazo puede beneficiar el crecimiento de su bebé y es una fuente de proteínas saludable para usted durante el embarazo y durante el período de lactancia. Elija opciones con menos metilmercurio, como el bacalao, el salmón o la tilapia. Obtenga más información en [asesoramiento sobre el consumo de pescado](#) en la página web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).



## Pregunte por suplementos

Además de una dieta saludable, su médico puede recomendarle un suplemento prenatal de vitaminas y minerales para ayudarla a cubrir sus necesidades. Después del embarazo, su médico puede recomendarle cambiar de un suplemento prenatal a uno multivitamínico durante el período de lactancia.



## Conserve bien los alimentos

Usted y su bebé corren un riesgo mayor de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Solo coma alimentos que se hayan cocido a la temperatura adecuada y evite la leche o el jugo sin pasteurizar (crudos), los brotes crudos, los productos sin lavar, los fiambres fríos o el queso suave elaborado con leche no pasteurizada. Consulte [FoodSafety.gov](#) para obtener más información.



## Evite todo tipo de alcohol

Las mujeres que están o pueden quedar embarazadas no deben beber alcohol. Hable con su médico antes de considerar beber alcohol durante el período de lactancia, aunque no beberlo es la opción más segura.



Visite [MyPlate.gov](#) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

**Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.**

FNS-905-13S  
Marzo 2022