Su Guía de Alimentación Saludable y de Actividad Física
Cuando usted está Embaraza y Amamantando

GRANOS	VEGETALES	FRUTAS	LECHE	CARNE/ FRIJOLES	GRASAS/ DULCES	BALANCE DE LOS ALIMENTOS/ ACTIVIDAD FÍSICA
Por lo menos la mitad de los granos que sean granos enteros o integrales	Escoja de diferentes colores	Escoja las frescas, congeladas, secas o enlatadas	Alimente sus huesos con alimentos ricos en calcio	Escoja los bajos en grasa	Escoja poco	
7 a 10 onzas al día	**3 a 3½ tazas al día**	**2 a 2½ tazas al día**	**4 tazas al día**	**6 a 8 onzas al día**	**6 a 8 cucharaditas de grasa al día**	Usted necesita estar físicamente activa por 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.
1 onza equivale a: 1 taza de cereal listo para comer ½ taza de cereal cocido ½ taza de arroz o pasta cocida 1 pequeño panecillo 1 rebanada de pan 7 galletas tipo "crackers" 1 pequeño pan de maíz 1 pancake 1 tortilla de maíz o de harina pequeña (6 pulgadas de diámetro)	1 taza equivale a: 1 taza de vegetales frescos, cocidos o jugo de vegetales 2 tazas de vegetales frescos (de ensalada)	1 taza equivale a: 1 taza de fruta o jugo de fruta 100% ½ taza de fruta seca ½ taza equivale a 1 fruta pequeña	1 taza equivale a: 1 taza de leche 1 taza de yogurt 1 ½ taza de nieve/ helado 1½ onza de queso 2 onzas de queso Americano 2 tazas de queso requesón 1 taza de pudín 1 taza de yogurt congelado Leche reducida en grasa y productos de la leche reducidos en grasa son mejores.	1 onza equivale a: 1 onza de carne, pescado o aves cocido 1 huevo ¼ taza de frijoles/ guisantes cocidos 1 cucharada de crema de cacahuate o de maní	1 cucharadita equivale a: 1 cucharadita de margarina, aceite vegetal (canola o aceite de oliva es mejor) o mayonesa 1 cucharada de aderezo de ensaladas Escoja pocos alimentos azúcarados y dulces como pastel, caramelos, tortas, galletas, porque tienen más calorías y poca nutrición.	Estas son recomendaciones generales. Hable con su nutricionista sobre sus necesidades nutricionales.

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departmento de Agricultura de los Estados Unidos , está institución prohibe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminacion, escriba a El Departmento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410

Hable con su nutricionista sobre cuántas porciones necesita usted.
Algunas nuevas madres necesitan más alimentos que otras.

Your Guide to Healthy Eating and Physical Activity While You Are Pregnant and Breastfeeding

GRAINS	VEGGIES	FRUITS	MILK	MEAT/ BEANS	FATS/ SWEETS	BALANCE FOOD/ PHYSICAL ACTIVITY
At least half of grains should be whole grains	Go for the colors	Choose from fresh, frozen, dried or canned	Feed your bones high calcium foods	Go lean	Go lightly	
7 to 10 ounces a day	**3 to 3 ½ cups a day**	**2 to 2 ½ cups a day**	**4 cups a day**	**6 to 8 ounces a day**	**6 to 8 teaspoons fat a day**	You need to be physically active at least 30 minutes daily, most days of the week.
1 ounce is equal to: 1 cup ready to eat cereal ½ cup cooked cereal ½ cup cooked rice or pasta 1 small biscuit or muffin 1 slice bread 1 roll 7 crackers 1 small piece cornbread 1 pancake 1 flour or corn tortilla (6 inches)	1 cup is equal to: 1 cup raw, cooked, or vegetable juice 2 cups raw leafy vegetable	1 cup is equal to: 1 cup fruit or 100% fruit juice ½ cup dried fruit ½ cup is equal to: 1 small fruit	1 cup is equal to: 1 cup fat reduced milk 1 cup yogurt 1 ½ cups ice cream 1 ½ ounces hard cheeses 2 ounces American cheese 2 cups cottage cheese 1 cup pudding 1 cup frozen yogurt Fat reduced milk and fat reduced milk products are best.	1 ounce is equal to: 1 ounce cooked meat, fish, or poultry 1 egg ¼ cup cooked dry beans/ peas 1 tablespoon peanut butter	1 teaspoon equals to: 1 teaspoon margarine or vegetable oil (canola or olive oil best) or mayonnaise 1 tablespoon salad dressings Go lightly on sugars and sweets like cake, candy, pie, cookies because of extra calories and little nutrition.	These are general recommendations. Talk with your nutritionist about your nutrition needs.

In accordance with federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).
USDA is an equal opportunity provider and employer.

Tennessee Department of Health
Authorization No. 343843
No. of Copies 80000
This document was promulgated at a cost of $.03 a copy. 04/07
DH 0130

Talk to your nutritionist about how much food is right for you.
Some new moms need more food than others.