

Healthy Mom, Healthy Baby

Daily Food Guide for Pregnant and Breastfeeding Women

These are general guidelines for pregnant and breastfeeding women. Teens and very active women may need additional amounts. Go to MyPlate.gov/myplate-plan to get your personalized daily meal plan. Talk with your nutritionist or health care provider (such as a doctor or midwife) for more information about your specific needs.

Fruits 2 cups daily

1 cup fruit equals:

- 1 cup fruit
- ½ cup dried fruit
- 1 cup 100% fruit juice

Make most choices fruit, not juice.



Vegetables 3 to 3½ cups daily

1 cup vegetables equals:

- 1 cup raw or cooked vegetables
- 2 cups leafy salad greens
- 1 cup 100% vegetable juice

Vary your veggies.



Dairy 3 cups daily

1 cup dairy equals:

- 1 cup milk or yogurt
- 1½ ounces natural cheese
- 2 ounces processed cheese

Switch to fat free or 1% lowfat milk.



Extras

Make choices that are low in “extras.” Extras are added sugars and solid fats in foods like sugary drinks, desserts, fried foods, cheese, whole milk, and fatty meats. Look for choices that are low fat, fat free, unsweetened, or with “no added sugars.” They have fewer “extras.” If you are underweight or not gaining enough weight during pregnancy, you may need to eat some additional amounts of foods that have added fat and sugar. Check with your nutritionist or health care provider.

Grains 7 to 9 ounces daily

1 ounce grains equals:

- 1 slice of bread
- ½ cup cooked cereal, rice, or pasta
- ¾ to 1 cup ready-to-eat cereal
- 5 to 6 whole grain crackers
- 1 4-inch waffle or pancake
- 1 6-inch tortilla
- ½ hamburger bun, roll, or 3-inch bagel



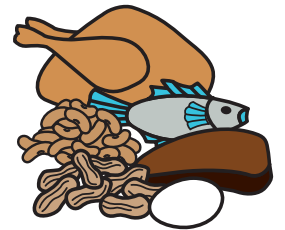
Make at least half of your grains whole grains.

Protein 6 to 6½ ounces daily

1 ounce protein equals:

- 1 ounce cooked lean meat, poultry, or fish
- 1 cooked egg
- 1 tablespoon peanut butter
- ¼ cup cooked beans or peas
- ½ ounce nuts or seeds

Choose lean meat and poultry. Vary your choices by eating fish, beans, peas, nuts, and seeds.



Oils 6 to 8 teaspoons daily

1 teaspoon (5 grams) oil equals:

- 1 teaspoon vegetable oil
- 1 tablespoon light mayonnaise
- 2 tablespoons light salad dressing
- 1 teaspoon margarine



Limit solid fats like butter, margarine, shortening, and lard, as well as foods that contain these ingredients.

Fluids

Drink enough water and other fluids to quench your thirst. Avoid sugary drinks.

WIC has nutrition and cooking information on the Internet!

Go to wichealth.org. Sign up and complete your profile using the **Family ID** on your WIC Verification of Certification card. Click **Start Lesson** and then choose a lesson. There are a wide variety of lesson topics. Also see **Health eKitchen** for new recipes.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-15, 9/20

This institution is an equal opportunity provider.

Weight Gain During Pregnancy

You should gain weight gradually during your pregnancy, with most of the weight gained in the last 3 months. Many health care providers suggest women gain weight at the following rate:



- 1 to 4 pounds total during the first 3 months
- 2 to 4 pounds per month during the 4th to 9th months

The total amount of weight you should gain during your pregnancy depends on your weight when you became pregnant. Women whose weight was in the healthy range before becoming pregnant should gain between 25 and 35 pounds while pregnant. The advice is different for those who were overweight or underweight before becoming pregnant or if you are expecting more than one baby.

You should continue to visit your health care provider regularly so they can check on your weight gain.

Vitamins and Minerals

Folic acid, also called folate, is a B vitamin that can help prevent some birth defects of the brain and spine and may help prevent heart attacks, strokes, and some cancers. All women who could become pregnant should take a multivitamin containing **400 micrograms of folic acid** daily, in addition to eating a healthy diet with good sources of folic acid.

Talk with your health care provider about a vitamin and mineral supplement.

For pregnant women: Most health care providers recommend that pregnant women take a prenatal vitamin and mineral supplement every day, in addition to eating a healthy diet.

For breastfeeding women: Your nutrient needs also increase when you are breastfeeding. To meet these needs, breastfeeding women may also need a vitamin and mineral supplement.

Alcohol, Tobacco, and Other Drugs

When you are pregnant, alcohol, tobacco, and other drugs can harm your unborn baby.

- Don't use street drugs.
- Don't smoke cigarettes.
- Don't drink beer, wine, wine coolers, liquor, or other alcoholic drinks.
- Don't take prescription drugs, over-the-counter medicine, or herbal remedies unless it is okay with your health care provider.

After birth, keep your baby away from tobacco smoke. Babies and children who are around tobacco smoke have more chance of getting colds, coughs, and ear infections.

If you need help to stop using alcohol, tobacco, and other drugs, talk to your nutritionist or other health care or social service worker. For "stop smoking" information, counseling, and self-help materials, call **Tobacco Free Florida** toll-free at 1-877-822-6669 or visit TobaccoFreeFlorida.com.



Breastfeeding

• Pediatricians recommend that babies be given only breastmilk for the first 6 months of life. Solid foods should be offered at about 6 months and breastfeeding should continue until the baby is 1 year of age or older.

- Call the WIC staff if you need help with breastfeeding. They know of other breastfeeding mothers and experts you can talk with.



ALL pregnant women should know their HIV status and should ask their health care provider for an HIV test. In the United States, it is recommended that women with HIV or AIDS not breastfeed as the virus can be passed to their baby through breastmilk.

Caffeine

It is not known if coffee and other drinks with caffeine harm your unborn baby. Therefore, it is best to cut down on drinks with caffeine in them. Coffee, tea, and many sodas, like colas, have caffeine. Look for labels that say "decaffeinated" or "caffeine free."

Gestational Diabetes

You have a greater risk of getting diabetes later in life if you had gestational diabetes during pregnancy. Talk to your health care provider about having another screening test after the baby is born to make sure the diabetes has gone away. Regular screenings can help you to make sure that your blood sugar stays in a normal range.

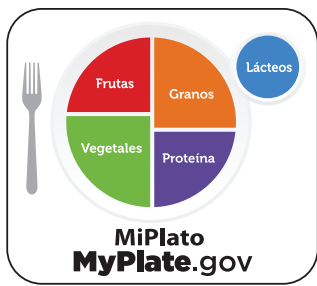
Physical Activity

Exercise is important. It can be very relaxing and help you feel good all over. Be sure to talk to your health care provider about what type of exercise you are able to do during pregnancy and after you give birth. Women should generally do at least 2½ hours a week of physical activity. Preferably, physical activity should be spread throughout the week such as walking for 30 minutes 5 times a week.



Be Wise...Immunize

- Immunizations, or "shots," are given to protect babies and children against disease.
- Make sure your child gets the right immunizations at the right time.
- Bring your child's shot record each time you come to the WIC office.



Madre Saludable, Bebé Saludable

Guía Diaria de Alimentos para Mujeres Embarazadas y Lactantes

Estas son reglas generales para mujeres embarazadas y lactantes. Los adolescentes y las mujeres bien activas pueden necesitar cantidades adicionales. Vaya a MyPlate.gov/es/myplate-plan para obtener su plan de comidas diario personalizado. Hable con su nutricionista, médico o enfermera partera para más información acerca de sus necesidades específicas.

Frutas 2 tazas cada día

1 taza fruta equivale a:

- 1 taza de fruta
- ½ taza de frutas secas
- 1 taza de 100% jugo de fruta

Escoja más frutas que jugos.



Vegetales 3 a 3½ tazas cada día

1 taza vegetales equivale a:

- 1 taza de vegetales crudos o cocidos
- 2 tazas de ensalada de hojas verdes
- 1 taza de 100% jugo de vegetales

Varie sus vegetales.

Productos Lácteos

3 tazas cada día

1 taza productos lácteos equivale a:

- 1 taza de leche o yogur
- 1½ onza de queso natural
- 2 onzas de queso procesado

Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).



Adiciones

Haga elecciones bajas en "adiciones." Las adiciones son azúcares y grasas sólidas en alimentos tales como bebidas azucaradas, postres, alimentos fritos, queso, leche entera y carnes con mucha grasa. Elija alimentos que son bajos en grasa, sin grasa, sin azúcar o sin azúcar añadida. Tienen menos "adiciones." Si usted está bajo peso o no está ganando suficiente peso durante su embarazo, puede que usted necesite comer cantidades adicionales de alimentos que tienen grasa y azúcar añadida. Hable con su nutricionista o su médico.

Granos 7 a 9 onzas cada día

1 onza granos equivale a:

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de cereal, arroz o pasta, cocidos
- ¾ a 1 taza de cereal seco
- 5 a 6 galletas de grano integral
- 1 waffle o un panqueque de 4 pulgadas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ pan de hamburguesa, panecillo o rosca (bagel) de 3 pulgadas

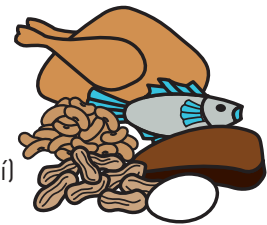


Por lo menos la mitad de sus granos deben ser granos integrales.

Proteína 6 a 6½ onzas cada día

1 onza proteína equivale a:

- 1 onza de carne baja en grasa, pavo o pescado cocido
- 1 huevo cocido
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuates (maní)
- ¼ taza de frijoles cocidos
- ½ onza de nueces o semillas



Elija carne baja en grasa y aves. Varíe sus opciones al comer pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Aceites 6 a 8 cucharaditas cada día

1 cucharadita (5 gramos) aceite equivale a:

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 cucharada mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa
- 1 cucharadita de margarina



Limite las grasas sólidas como la manteca, la margarina, la grasa vegetal y la grasa de cerdo además de las comidas que contengan estos ingredientes.

Líquidos

Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed. Evite bebidas azucaradas.

¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!

Visite wichealth.org. Regístrese y complete su perfil con su Id. familiar (Family ID) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Florida Department of Health
WIC Program
FloridaWIC.org
DH 150-97, 9/20

Aumento de Peso Durante el Embarazo

Debería aumentar de peso gradualmente durante su embarazo, y la mayoría del peso debe aumentar en los últimos 3 meses. Muchos proveedores de atención médica sugieren que las mujeres aumenten de peso en esta proporción:

- De 1 a 4 libras en total durante los primeros 3 meses.
- De 2 a 4 libras en total durante el 4º al 9º mes.

El peso total que deberá aumentar durante su embarazo depende de su peso cuando se embarazó. Las mujeres con un peso en el rango saludable antes de embarazarse deberán aumentar entre 25 a 35 libras durante el embarazo. El consejo es diferente para aquellas que tenían sobrepeso o un peso por debajo del adecuado antes de embarazarse o si está embarazada de más de un bebé.

Debe seguir consultando regularmente con su proveedor de atención médica para que le pueda controlar el aumento de peso.

Suplemento de Vitaminas y Minerales

El ácido fólico, también conocido como folato, es una vitamina del complejo B que puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos del cerebro y la espina dorsal y puede prevenir infartos cardíacos, embolias y algunos tipos de cáncer. Todas las mujeres que tienen posibilidad de quedar embarazadas deben tomar una multivitamina que contiene **400 microgramos de ácido fólico** diariamente, además de comer una dieta saludable con buenas fuentes de ácido fólico.

Hable con su médico sobre un suplemento de vitaminas y minerales.

Para mujeres embarazadas: La mayoría de los médicos recomiendan que una mujer embarazada tome un suplemento de vitaminas y minerales todos los días, además de comer una dieta balanceada.

Para mujeres lactantes: Su necesidad de nutrientes también aumenta cuando usted amamanta. Para cumplir estas necesidades, puede que las mujeres lactantes también necesiten un suplemento de vitaminas y minerales.

Alcohol, Tabaco y Otras Drogas

Cuando usted está embarazada, el alcohol, tabaco y otras drogas le pueden hacer daño a su bebé.

- No use drogas que se venden en la calle.
- No fume cigarrillos.
- No tome cerveza, vino, bebidas que contienen vino, licor u otras bebidas alcohólicas.
- No tome drogas que requieren receta, drogas que no requieren receta, remedios herbáceos a menos que su médico lo apruebe.

Después del nacimiento de su bebé, manténgalo lejos del humo de tabaco. Los bebés y niños expuestos al humo de tabaco tienden a tener más catarros, tos e infecciones de oído. Si usted necesita ayuda para dejar de tomar bebidas alcohólicas, dejar de usar tabaco u otras drogas, hable con la nutricionista de WIC u otro profesional de salud o trabajador de servicios sociales. Para información acerca de "cesar fumar," asesoramiento y materiales para ayuda propia, llame gratis a la línea de **Tobacco Free Florida** al 1-877-822-6669 o visite la página de Internet TobaccoFreeFlorida.com.



Lactancia

• Los pediatras recomiendan que los bebés tomen leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida. Los alimentos sólidos deben ofrecerse a los 6 meses y la lactancia debe continuar hasta que el bebé tenga un año de edad o más.

• Llame al personal de la oficina de WIC si necesita ayuda con la lactancia. Ellos conocen a otras madres

lactantes y expertos con quienes usted puede hablar. **TODAS** las mujeres embarazadas deben conocer su estado en cuanto al VIH y deben pedirle a su proveedor médico una prueba del VIH. En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna.



Cafeína

No se sabe si el café u otras bebidas con cafeína puedan afectar a su bebé. Por lo tanto, es mejor que disminuya la cantidad de bebidas que contienen cafeína. El café, el té y muchas bebidas carbonatadas (sodas) como las colas, contienen cafeína. Busque las etiquetas que dicen decafeinado o libre de cafeína.

Diabetes Gestacional

Usted tiene un mayor riesgo de tener diabetes más tarde en su vida, si ha tenido diabetes durante el embarazo. Hable con su médico acerca de hacerse otra prueba después de que nazca su bebé para asegurarse de que ya no tiene diabetes. Pruebas con regularidad pueden ayudarle a estar segura de que el azúcar en su sangre es normal.

Actividad Física

El ejercicio es importante. Puede ser muy relajante y darle una sensación de bienestar general. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica sobre los tipos de ejercicios que podrá hacer durante el embarazo y después del parto. Generalmente, las mujeres deben hacer un mínimo de 2 horas y media de actividad física por semana. Es preferible que la actividad física se distribuya a lo largo de la semana, como ir a caminar unos 30 minutos 5 veces por semana.



Sea Prudente... Inmunice

• Las inmunizaciones o vacunas protegen a los bebés y los niños contra enfermedad. • Asegúrese de que su niño reciba las vacunas necesarias a tiempo. • Traiga el récord de vacunas de cada niño cada vez que viene a WIC.