



Better Health for Mother and Baby

Mejor Salud para la Madre y el Bebe

- 1. Avoid alcoholic beverages and drinks with caffeine, such as coffee and soft drinks.**

Evite las bebidas alcohólicas y las bebidas con cafeína, tales como el café y la soda.

- 2. Eat foods that contain calcium every day. These include milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables.**

Coma los alimentos que contienen calcio cada día. Éstos incluyen la leche, el queso, el yogur, el pescado, y algunas verduras verdes oscuras.

- 3. Eat 2 to 3 servings of meat, fish, eggs, or dried beans every day for protein.**

Cada día coma de 2 a 3 porciones de carne, pescado, huevos, o frijoles secos para obtener proteína.

- 4. Eat at least 5 servings of fruit and vegetables every day for vitamins and minerals. For example, slice a banana over your morning cereal and choose an apple as an afternoon snack. Also, have carrot or celery sticks with lunch and broccoli and salad with dinner.**

Coma por lo menos 5 porciones de frutas y verduras cada día para las vitaminas y los minerales. Por ejemplo, corte un plátano en tajadas y pongalo encima del cereal en la mañana, y coma una manzana como bocadillo en la tarde. También, puede comer una zanahoria o polillos de apio en el almuerzo, y brócoli y una ensalada en la cena.

- 5. Eat 6 to 11 small servings of whole grains, which are important for health and energy. These include whole wheat bread and brown rice.**

Coma de 6 a 11 porciones pequeñas de los granos enteros, que son importantes para la salud y energía. Éstos incluyen trigo entero y arroz.

- 6. See your doctor early in your pregnancy.**

Visite a su médico tan pronto se inicie su embarazo.

- 7. Make sure you gain the right amount of weight during your pregnancy. For most women, this will be 25 to 35 pounds. Ask your doctor for help.**

Asegurese de ganar el peso correcto durante el embarazo. Para la mayoría de las mujeres, ésta será 25-35 libras. Consulte a su médico para cualquier ayuda.

Spanish Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

