

healthy eating

healthy tips

for pregnancy & breastfeeding

Did you know?

75% of mothers breastfeed after birth, yet only 43% still breastfeed at 6 months.

- Eat a healthy diet daily with amounts from each food group that are right for you during pregnancy and breastfeeding. Drink plenty of fluids—but avoid alcohol.
- Ask your doctor about taking a prenatal supplement in addition to eating a healthy diet to be sure you and baby get enough iron and folic acid.
- Choose breastfeeding, if possible, as it has many benefits. It helps:
 - Mother and baby bond
 - Reduce allergies
 - Baby fight infections
 - Make pregnancy weight easier to lose
- Gain and lose weight sensibly.
 - Weight gain will vary by your weight before pregnancy. Weight loss while breastfeeding will vary too.
 - Your doctor or WIC nutritionist can help you figure out the right amount of weight to gain or lose, and how quickly to do it.
- Stay active for 30 minutes or more on most days, unless your doctor tells you not to.



Healthy Foods

Fruits & Vegetables
(fresh, frozen, canned)

Calcium-rich, low Fat Dairy Foods
(milk, yogurt, cheese)

Whole Grains
(cereals, breads, tortillas, brown rice)

Lean Protein, Beans, Nuts & Seeds

For
**Bow-Ties with
Chicken and
Asparagus**
and hundreds of other
recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

alimentación saludable

para el embarazo y la lactancia

consejos
saludables

¿Sabías esto?

El 75% de las madres dan el pecho después del nacimiento, pero sólo el 43% lo sigue haciendo a los 6 meses.

- Consumir una dieta saludable todos los días con cantidades de cada grupo de alimentos adecuadas para ti durante el embarazo y la lactancia. Bebe líquidos en abundancia, pero evita el alcohol.
- Pregunta a tu médico sobre la posibilidad de tomar un suplemento prenatal, además de ingerir una dieta saludable, para asegurarse de que tanto tú como el bebé obtengan suficiente hierro y ácido fólico.
- Escoge dar el pecho, si es posible, dado que tiene muchos beneficios. Ayuda a:
 - Crear un vínculo entre la madre y el bebé
 - Reducir alergias
 - Que el bebé combata infecciones
 - Facilitar la pérdida del peso que ganaste durante el embarazo
- Gana y pierde peso de manera sensata.
 - El aumento de peso variará en función de tu peso antes del embarazo. La pérdida de peso al dar el pecho también variará.
 - Tu médico o especialista en nutrición de WIC puede ayudarte a determinar la cantidad de peso correcta que debes aumentar o disminuir y con qué rapidez debes hacerlo.
- Mantente activa 30 minutos o más casi todos los días, a menos que tu médico te indique lo contrario.



Alimentos saludables

Frutas y verduras

(frescas, congeladas, enlatadas)

Alimentos lácteos bajos en grasa y ricos en calcio

(leche, yogur, queso)

Granos integrales

(cereales, panes, tortillas, arroz integral)

Proteína magra, frijoles, nueces y semillas

Para
**Fideos moñito con
pollo y espárragos**
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS