



# iViva Health!

Eat well, feel great. 🌸 Come bien, siéntete bien.

## Tips for Pregnant Moms

### 1. Make half your plate of fruits and vegetables.

Choose a variety of colors to help ensure your body is receiving a range of vitamins, minerals and antioxidants.

### 2. Include whole grains.

Try whole grain breads, cereals, and brown rice. These can provide you with additional iron, B vitamins, fiber and protein.

### 3. Choose lean protein.

As you enter into your second and third trimester, your protein intake may increase. Talk to your doctor or a registered dietitian to determine your recommended intake.

### 4. Limit foods high in sodium and added sugar.

Paying close attention to your salt and sugar intake can help you reduce your risk of developing high blood pressure or gestational diabetes.

### 5. Drink water, not sugary drinks.

Staying hydrated is essential during pregnancy to help prevent fatigue, headaches, swelling and overheating. It also helps deliver nutrients to you and your baby.

## Key Nutrients

### Folate or Folic Acid

**Why:** Reduces the risk of birth defects that affect the spinal cord.

**Sources:** legumes, green leafy vegetables, fortified grains.

**Amount:** 400 micrograms per day

### Iron

**Why:** Your body uses iron to make hemoglobin, a protein in the red blood cells that carries oxygen to your tissues.

**Sources:** lean red meat, poultry, beans, and fortified cereals.

**Amount:** 27 milligrams per day

### Calcium and Vitamin D

**Why:** Strength and promotes bone growth for you and baby.

**Sources of calcium:** Dairy foods, broccoli and kale.

**Sources of vitamin D:** Dairy, fish such as salmon, eggs.

**Amount:** Calcium 1,300 milligrams per day for adolescents and 1,000 milligrams per day for women.

Vitamin D: 600 international units per day.

## CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District

(210) 207-2722

[www.sanantonio.gov/VivaHealth](http://www.sanantonio.gov/VivaHealth)



#VIVAHEALTHSA  
#PICYOURPLATE



# iViva Health!

Eat well, feel great. 🌸 Come bien, siéntete bien.

## Consejos para Las Mamás Embarazadas

### 1. Prepare la mitad de su plato con frutas y verduras.

Escoge una variedad de colores para ayudar y asegurar que su cuerpo reciba una variedad de vitaminas, minerales y antioxidants.

### 2. Incluya granos integrales.

Pruebe panes integrales, cereales integrales y arroz integral. Estos pueden ofrecerle hierro, vitaminas B, fibra y proteínas adicionales.

### 3. Elija preferentemente proteínas magras.

Cuando entra a su segundo y tercer trimestre, su consumo de proteínas puede aumentar. Hable con su médico o un dietista registrado para determinar la cantidad adecuada para usted.

### 4. Limite los alimentos altos en sodio y con azúcar agregada.

Prestando mucha atención a su consumo de sal y azúcar puede ayudarle a reducir su riesgo de desarrollar la alta presión o diabetes gestacional.

### 5. Beber agua y no bebidas azucaradas.

Mantenerse hidratada es esencial durante el embarazo para ayudar a prevenir la fatiga, los dolores de cabeza, la hinchazón y el sobrecalentamiento. También ayuda a entregarle nutrientes a usted y a su bebé.

## Nutrientes Importantes

### Folato o ácido fólico

**La razón:** Reduce el riesgo de defectos congénitos que afectan la médula espinal.

**Fuentes:** legumbres, verduras de hoja color verde, granos fortificados.

**Cantidad:** 400 microgramos por día

### Hierro

**La razón:** Su cuerpo usa hierro para producir hemoglobina, una proteína en los glóbulos rojos que transporta oxígeno a los tejidos..

**Fuentes:** carne roja magra, pollo, frijoles y cereales fortificados.

**Cantidad:** 27 microgramos por día

### Calcio y Vitamina D

**La razón:** Da fuerza y promueve el crecimiento de los huesos para usted y su bebé.

**Fuentes de calcio:** Alimentos lácteos, brócoli y col rizada.

**Fuentes de vitamina d:** Lácteos, pescados como el salmón, huevos.

**Cantidad:** Calcio 1,300 miligramos por día para adolescentes y 1,000 miligramos por día para mujeres.

Vitamina D: 600 unidades internacionales por día.

### CHRONIC DISEASE PREVENTION PROGRAM

San Antonio Metropolitan Health District

(210) 207-2722

[www.sanantonio.gov/VivaHealth](http://www.sanantonio.gov/VivaHealth)



#VIVAHEALTHSA  
#PICYOURPLATE