Eating For You and Your Baby

Your baby grows best when you eat healthy foods. Limit fats and sugars in your diet to help you gain just the right amount of weight. The right weight gain depends on your weight when you became pregnant. Your doctor and WIC staff will talk to you about what is best for you. Your recommended amount of weight gain is _____ pounds. It is best to gain weight gradually. For most, this means gaining 1 to 4 pounds during the first 3 months and then 2 to 4 pounds each month from the 4th to the 9th month.

Food Group	1st Trimester	2nd and 3rd Trimester	What counts as 1 cup or 1 ounce
Fruits	2 Cups	2 Cups	• 1 cup fruit or 100% juice, • ½ cup dried fruit
Vegetables	2 ½ Cups	3 Cups	• 1 cup raw or cooked vegetables or • 100% juice, 2 cups raw leafy vegetables
Grains	6 Ounces	8 Ounces	• 1 slice bread, 1 ounce ready-to-eat cereal • ½ cup cooked pasta, rice or cereal
Protein Foods	5 ½ Ounces	6 ½ Ounces	• 1 ounce lean meat, poultry or seafood • ¼ cup cooked beans • ½ ounce nuts or 1 Tbsp. peanut butter • 1 egg
Dairy	3 Cups	3 Cups	• 1 cup milk, 8 ounces yogurt • 1 ½ ounces natural cheese • 2 ounces processed cheese
Eat this amount from each group daily.*			

*If you are not gaining weight or gaining too slowly, you may need to eat a little more from each food group. If you are gaining weight too fast, you may need to cut back by decreasing the amount or change the types of food you are eating.

For More Information: Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

Being Physically Active

Unless your doctor tells you not to be physically active, include 2 ½ hours each week of physical activity such as walking, jogging or swimming. This could be done 10 minutes at a time throughout the week. Avoid activities with a high risk of falling or injury.

Seafood

Seafood is part of a healthy diet. Omega-3 fats in seafood can have important health benefits for you and your developing baby. Eat 8-12 ounces of a variety of seafood each week from choices that are lower in mercury.

Healthy Pregnancy Tips

- Make half your plate fruits and vegetables
- Make at least half your grains whole grains
- Move to low-fat or fat-free milk, yogurt or cheese
- Go to all of your doctor appointments
- Drink several glasses of water every day
- Take prenatal vitamins and any other medicine or vitamin/ supplements your doctor recommends
- Stop smoking & ask others not to smoke around you
- Avoid beer, wine, liquor and illegal drugs

Where Does the Pregnancy Weight Go?

- Baby = 7 – 7 ½ lbs.
- Amniotic fluid = 2 lbs.
- Placenta =1 - 2 lbs.
- Uterus = 2 lbs.
- Maternal blood = 3 lbs.
- Breasts = 1 lbs.
- Maternal fluid, fat and other tissues = 9 - 17 lbs.

USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

Comm. 045 (6/26)

Comer Por Usted Y Por Su Bebé

Su bebé crece mejor cuando usted come alimentos saludables. Limite el consumo de grasas y azúcares en su dieta: esto la ayudará a aumentar solo el peso necesario. El aumento de peso correcto dependerá de su peso en el momento de quedar embarazada. Su médico y el personal de WIC hablarán con usted sobre lo que es mejor para usted. El aumento de peso recomendado para usted es de _____ libras. Lo ideal es aumentar de peso gradualmente. Para la mayoría, esto significa aumentar de 1 a 4 libras durante los primeros 3 meses y luego de 2 a 4 libras cada mes desde el cuarto hasta el noveno mes.

Grupo de alimentos	1.er trimestre	2.o y 3.er trimestres	¿Qué cuenta como 1 taza o 1 onza?
Frutas	2 tazas	2 tazas	• 1 taza de fruta o jugo natural • ½ taza de fruta deshidratada
Verduras	2 ½ tazas	3 tazas	• 1 taza de verduras crudas o cocidas o jugo natural • 2 tazas de verduras de hoja crudas
Granos	6 onzas	8 onzas	• 1 rebanada de pan, 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocidos
Alimentos Proteicos	5 ½ onzas	6 ½ onzas	• 1 onza de carne magra, carne de ave o pescados y mariscos, ¼ taza de frijoles cocidos • ½ onza de nueces o 1 cda. de mantequilla de maní, y 1 huevo
Lácteos	3 tazas	3 tazas	• 1 taza de leche, 8 onzas de yogur, 1 ½ onzas de queso natural • 2 onzas de queso procesado
Cada día, coma estas cantidades de cada grupo de alimentos.*			

*Si no está aumentando de peso o si aumenta demasiado despacio, tal vez deba comer un poquito más de cada grupo de alimentos. Si está aumentando de peso demasiado rápido, tal vez deba reducir las cantidades o cambiar el tipo de alimentos que come.

Para Más Información

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al 800-532-1579 o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-Iowa or www.signupwic.com.

Hacer Actividad Física

Salvo que el médico le diga que no haga actividad física, incluya 2 horas y ½ por semana de actividad física como correr, trotar o nadar. Podría hacerlo de a 10 minutos por vez a lo largo de la semana. Evite actividades que representen un riesgo de caída o lesión.

Pescados y Mariscos

Los pescados y mariscos forman parte de una dieta saludable. Las grasas Omega 3 de los pescados y mariscos aportan importantes beneficios para su salud y la de su bebé en desarrollo. Coma semanalmente entre 8 y 12 onzas (de 227 a 340 g) de pescados y mariscos con bajo contenido de mercurio.

Consejos Para Un Embarazo Saludable

- Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras
- Haga que por lo menos la mitad de los granos que come sean integrales.
- Tome leches, yogures y quesos de bajo contenido graso descremados o magros.
- Vaya a todas sus citas con el médico.
- Beba varios vasos de agua por día.
- Tome sus vitaminas prenatales y demás medicamentos, vitaminas o suplementos que su médico le recomiende Deje de fumar y pida a los demás que no fumen a su alrededor.
- Evite la cerveza, el vino, las bebidas espirituosas y las drogas ilegales.

¿A Dónde Va El Peso Que Aumenta En El Embarazo?

- Bebé = 7–7 ½ lbs.
- Líquido amniótico = 2 lbs
- Placenta = 1 - 2 lbs.
- Utero = 2 lbs
- Sangre materna = 3 lbs.
- Senos = 1 lbs.
- Fluidos, grasas y otros tejidos maternos = 9-17 lbs.

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades.

WIC IOWA | IOWA Health and Human Services

Comm. 045(S) (6/26)