



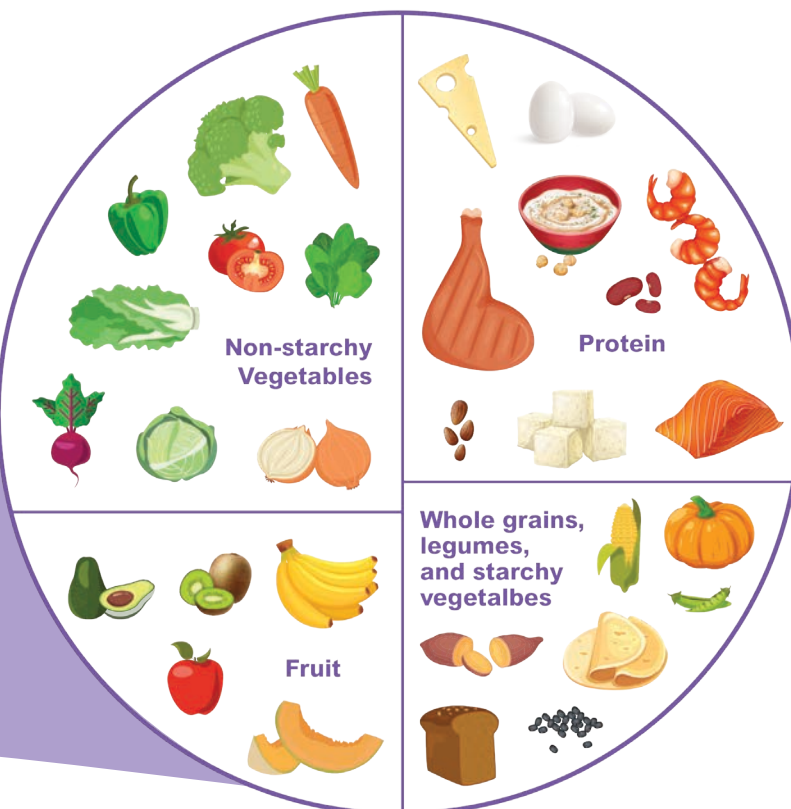
Nutrition in Pregnancy

You're not eating for two, but baby is taking in what you are eating.

Gain the proper amount of weight – no more than recommended by your provider. This will help prevent health problems like diabetes, high blood pressure, and large infant growth.

Choose meals that are:

- Low in sugar and fat.
Choose healthy fats like avocado.
- Heavy on fruits and vegetables. **Fill half your plate with fruits and veggies.**



Food Safety



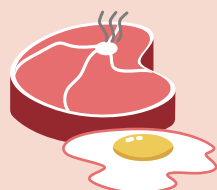
Preparing Foods

Wash all fruits and vegetables before eating.



Handling Raw Meats

Wash your hands and cooking materials after handling **raw meat**.



Avoid Undercooked or Spoiled Food

Any food that is spoiled or not cooked all the way through can make you sick.

Do not eat cooked food that hasn't been kept hot since cooking it, or food that hasn't been kept chilled. It may have dangerous germs.

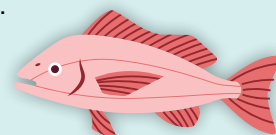
Avoid eating deli meat like salami, chorizo, pepperoni or prosciutto unless it is cooked well. It may also have dangerous germs.



Fish

Fish is good for a growing baby, but some types of fish can have dangerous chemicals. To avoid these chemicals:

- **Only eat "light" tuna. Do not eat albacore tuna.**
- **Only eat salmon 1 time a week.**
- **Do not eat swordfish, shark, king mackerel, marlin or tilefish.**
- **Also avoid raw fish, oysters or sushi.**



Milk, Cheese and Yogurt

Dairy products have calcium which helps build strong bones and teeth.

Always drink milk, or eat cheese and yogurt that is **pasteurized**.

Avoid milk, or cheese or yogurt that is NOT pasteurized. It might have dangerous germs.





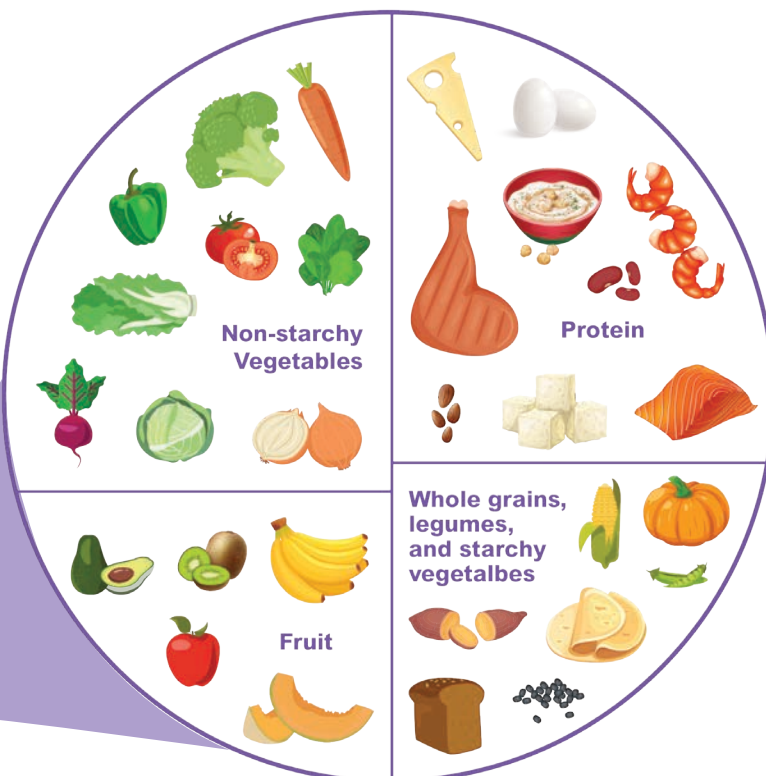
Nutrición durante el embarazo

No estas comiendo por dos, pero el bebé ingiere lo que tu come.

Aumenta la cantidad adecuada de peso, no más de lo recomendado por tu proveedor. Esto ayudará a prevenir problemas de salud como la diabetes, la hipertensión y de que el bebe crezca más grande.

Elige comidas que sean:

- Bajo contenido de azúcar y grasa. **Elige grasas saludables como el aguacate.**
- Contengan mucha fruta y verdura. **Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras.**



Seguridad de alimentos



Preparación de los alimentos

Lava todas las frutas y verduras con agua antes de comerlas.



El manejo de carnes crudas

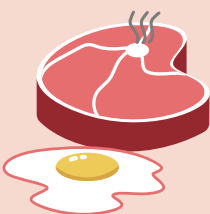
Lava las manos y los materiales de cocina después de manipular **carne cruda**.

Evita los alimentos poco cocinados o alimentos descompuestos.

Cualquier alimento descompuesto o no cocinado del todo puede hacer que te enfermes.

No comas alimentos cocinados que no se hayan mantenido calientes desde que se cocinaron, ni alimentos que no se hayan mantenido refrigerados. Pueden tener gérmenes peligrosos.

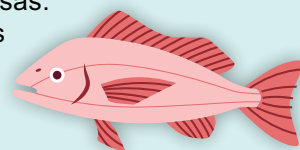
Evita comer carne fría como salami, chorizo, pepperoni o jamón a menos que esté bien cocinada. También puede tener gérmenes peligrosos.



Pescado

El pescado es bueno para el crecimiento del bebé, pero algunos tipos de pescado pueden tener sustancias químicas peligrosas. Para evitar estas sustancias químicas:

- **Come sólo atún "light". No comas atún blanco.**
- **Come salmón sólo 1 vez a la semana.**
- **No comas pez espada, tiburón, caballa o blanquillo camello.**
- **Evita pescado crudo, ostiones o sushi.**



Leche, queso y yogurt

Los productos lácteos tienen calcio que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

Bebe siempre leche, o come queso y yogurt que estén **pasteurizados**.

No bebas leche, ni comas queso o yogurt que NO estén pasteurizados. Pueden tener gérmenes peligrosos.

