



Ahora que estoy embarazada...

## ¡Puedo hacer un pequeño cambio para mejorar mi salud!

### Escoja uno:

- Tomar cuatro vasos o más de agua cada día.
- Limitar el jugo de fruta a una taza pequeña cada día.
- Evitar bebidas con azúcar, como refrescos (soda) o ponche (como sunny delight).
- Cambiar de leche regular a leche baja en grasa (low fat) o leche descremada (nonfat).
- Comer una variedad de frutas frescas, congeladas o en lata cada día.
- Comer dos o más frutas frescas, congeladas, o en lata cada día.
- Asar (en la parrilla o en el horno) o hornear la carne, las aves, y el pescado. Quitarle el pellejo al pollo antes o después de cocinarlo.
- Comer granos integrales por lo menos la mitad del tiempo, como avena, arroz integral, tortillas de maíz y pan de trigo integral.
- Usar aceites en liquido de plantas, como canola, oliva, o aceite de maíz.
- Limitar el uso de grasas en sólido como manteca, margarina, mantequilla, o aceite vegetal.
- Comer menos comidas fritas.
- Mantenerme activa cada día, como caminar, bailar, o usar las escaleras.
- Planear amamantar por lo menos 6 meses.

**En su próxima visita, díganos de su pequeño cambio.**