



Creciendo fuerte juntos:

Guía de nutrición para jóvenes embarazadas



STRONG
HEALTHY
HAPPY



1-800-8-NEV-WIC
(1-800-8-638-942)
NEVADAWIC.ORG

This institution is an equal opportunity provider.

Esta entidad es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades.
nevadawic.org/es

Macarrones con queso

Contiene:

- 4 porciones
- 4 ingredientes aprobados por WIC*

Ingredientes:

- 8 onzas de macarrones integrales*
- 4 tazas de brócoli picado*
- 4 cucharas de aceite
- ¼ cucharaditas de sal
- Pimienta al gusto
- ½ taza de pan rallado
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa
- 2 cucharas de leche baja en grasa



Instrucciones:

1. Limpia tu área de preparación, lava tus manos y enjuaga el brócoli. Precalienta el horno a 400 grados F.
2. Cocina los macarrones según las instrucciones del paquete.
3. Mientras la pasta se cocine, pica el brócoli en pedacitos y ponlos en la cazuela. Mézclalo con la mitad del aceite y espolvorea sal, pimienta y el pan rallado. Hornéalo por 20 minutos.
4. Escure la pasta y ponla en su hoyo. Añade el resto del aceite, el queso y la leche. Mézclalo hasta que se derrita y se combine bien.
5. Al servir, pon el brócoli encima de los macarrones.

Efecto nutricional

La adolescencia es un periodo de crecimiento y desarrollo rápido con un aumento en las necesidades nutricionales, especialmente cuando estás embarazada.

Hierro

- Tu hierro tiene que estar en un nivel más alto cuando estás embarazada. Consumir suficiente hierro ayuda a evitar el bajo peso al nacer y el parto prematuro.
- Se encuentra en:
 - Huevos
 - Frijoles
 - Carne (res, pavo, pollo, cerdo)
 - Cereales aprobados por WIC
 - Vegetales con hojas verdes (col rizada, acelga, repollo)
 - Granos fortificados (pasta, arroz, pan, tortillas)



Zinc

- Muy importante para el desarrollo y crecimiento de ti y de tu bebé.
- Se encuentra en:
 - Carnes rojas (res, cerdo, pescado)
 - Huevos
 - Frijoles y lentejas
 - Nueces y semillas



Calcio

- Ayuda desarrollar los huesos de tu bebé. Mantiene tus dientes y huesos fuertes y sanos.
- Se encuentra en:
 - Productos lácteos (leche, yogur, queso)
 - Vegetales verdes (col rizada, repollo, brócoli, espárrago)
 - Pescado con hueso enlatado.



Folato

- Se encuentra en la mayoría de las vitaminas prenatales.
- Ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento. Crea células rojas para ti y para tu bebé – ¡manteniéndolos sanos!
- Se encuentra en:
 - Vegetales verdes (espinacas, col rizada, espárrago, brócoli)
 - Frijoles y lentejas



Vitamina B-12

- Necesaria para un sistema nervioso saludable y ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento.
- Se encuentra en:
 - Carne (res, puerco, salmón)
 - Productos lácteos (leche, yogur, queso)



“Comiendo por 2” es un mito

1.º Trimestre

Los hábitos alimenticios y el aumento de peso deben mantenerse similares a como estaban antes de quedar embarazada.



2.º y 3.º Trimestre

Come aproximadamente 300 calorías más al día. Enfócate en un aumento de peso gradual y estable. Habla con el personal de WIC o tu proveedor de atención médica acerca de tus metas de aumentar el peso durante tu embarazo.

