

LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS

Un patrón alimenticio saludable significa comer una variedad de alimentos nutritivos de los 5 grupos de alimentos:

- > VERDURAS
- > FRUTAS
- > ALIMENTOS CON PROTEÍNA
- > GRANOS
- > PRODUCTOS LÁCTEOS

¡Elija alimentos de cada uno de estos grupos para planear comidas y meriendas nutritivas cada día!

No olvide incluir mucha agua.

✓ Tome al menos 8 a 12 tazas cada día



3 Alimentos con proteína

Frijoles y chícharos

- Tofu
- Frijoles pintos
- Frijoles blancos
- Lentejas
- Frijoles rojos
- Garbanzos
- Frijoles negros

Mariscos

- Atún
- Salmón
- Mejillones
- Cangrejo
- Trucha
- Arenque
- Sardinas
- Abadejo

Nueces y semillas

- Crema de cacahuete (maní)
- Semillas de girasol
- Almendras
- Avellanas
- Piñones
- Cacahuates (maní)

Proteínas de animal

- Huevos
- Carne de res magra
- Pollo
- Pavo
- Cordero
- Cerdo



1 Verduras

- Zanahorias
- Camotes
- Brócoli
- Espinacas
- Verduras de hoja verde cocidas (como col rizada, berza, y hojas de nabo y betabel)
- Calabaza
- Tomates y salsas de tomate
- Chiles morrones rojos



2 Frutas

- Melones
- Mangos
- Bayas (fresas, arándanos azules)
- Uvas
- Plátanos
- Chabacanos
- Naranjas
- Toronja roja o rosada



LOS 5 GRUPOS DE ALIMENTOS

4 Granos



- Pastá de trigo integral
- Tortillas de maíz
- Tortillas de trigo integral
- Avena
- Arroz integral
- Cereales fortificados listos para comer
- Cereales fortificados cocidos
- Pan de grano integral



Muchos de los alimentos en los cinco grupos de alimentos están disponibles con WIC.

¡Vea la lista de alimentos WIC de su estado o tribu para ver cuáles alimentos se incluyen en sus beneficios de WIC!

5 Productos lácteos

- Yogur descremado o bajo en grasa
- Queso bajo en grasa
- Leche baja en grasa
- Leche de soya fortificada con calcio



LECCIÓN: COMA BIEN ANTES Y DURANTE SU EMBARAZO

Tome esta lección para aprender:

- Los nutrientes que su bebé necesita para crecer.
- Cómo evitar enfermedades transmitidas por alimentos, como listeriosis.
- Cómo el ácido fólico ayuda a su bebé en crecimiento.
- Qué puede hacer para las molestias comunes del embarazo.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Coma bien antes y durante su embarazo

