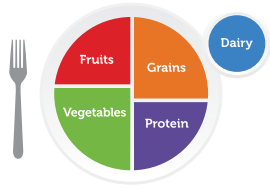


Start *simple*
with MyPlate



Healthy Eating for Women Who Are Pregnant or Breastfeeding

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When deciding what to eat or drink, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



Eat a variety of healthy foods

It's important to eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. Choose options for meals, beverages, and snacks that have limited added sugars, saturated fat, and sodium (salt).



Get your Plan

Calorie and nutrient needs are different during pregnancy and when you are breastfeeding. Get your [MyPlate Plan](#) to learn your estimated calorie needs and how to meet your food group goals.



Make smart seafood choices

Eating seafood during pregnancy may benefit your baby's growth and is a healthy protein source for you during both pregnancy and breastfeeding. Choose options lower in methylmercury, like cod, salmon, or tilapia. Learn more at FDA's [Advice About Eating Fish](#) webpage.



Ask about supplements

In addition to a healthy diet, your doctor may recommend a prenatal vitamin and mineral supplement to help you meet your needs. After pregnancy, your doctor may recommend switching from a prenatal to a multivitamin supplement during breastfeeding.



Keep food safe

You and your baby are at higher risk for foodborne illness. Only eat foods that have been cooked to the proper temperature and avoid unpasteurized (raw) milk or juice, raw sprouts, unwashed produce, cold deli meats, or soft cheese made from unpasteurized milk. See [FoodSafety.gov](#) for more information.

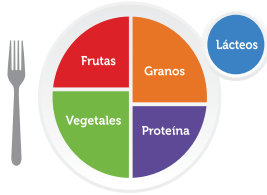


Avoid all alcohol

Pregnant women and women who may become pregnant should not drink any alcohol. Talk with your doctor before considering drinking alcohol while you are breastfeeding.



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Alimentación Saludable para Mujeres Embarazadas o Lactantes

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Coma una variedad de alimentos saludables

Es importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Elija opciones de comidas, bebidas y meriendas con bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio (sal).



Obtenga un plan

Las necesidades calóricas y de nutrientes son diferentes durante el embarazo y durante el período de lactancia. Obtenga su [plan de MiPlato](#) para conocer sus necesidades calóricas estimadas y cómo alcanzar los objetivos de su grupo de alimentos.



Tome decisiones inteligentes con los mariscos

Comer mariscos durante el embarazo puede beneficiar el crecimiento de su bebé y es una fuente de proteínas saludable para usted durante el embarazo y durante el período de lactancia. Elija opciones con menos metilmercurio, como el bacalao, el salmón o la tilapia. Obtenga más información en [asesoramiento sobre el consumo de pescado](#) en la página web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA).



Pregunte por suplementos

Además de una dieta saludable, su médico puede recomendarle un suplemento prenatal de vitaminas y minerales para ayudarla a cubrir sus necesidades. Después del embarazo, su médico puede recomendarle cambiar de un suplemento prenatal a uno multivitamínico durante el período de lactancia.



Conserve bien los alimentos

Usted y su bebé corren un riesgo mayor de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Solo coma alimentos que se hayan cocido a la temperatura adecuada y evite la leche o el jugo sin pasteurizar (crudos), los brotes crudos, los productos sin lavar, los fiambres fríos o el queso suave elaborado con leche no pasteurizada. Consulte [FoodSafety.gov](#) para obtener más información.



Evite todo tipo de alcohol

Las mujeres que están o pueden quedar embarazadas no deben beber alcohol. Hable con su médico antes de considerar beber alcohol durante el período de lactancia, aunque no beberlo es la opción más segura.



Visite [MyPlate.gov](#) para obtener más información. USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado.

FNS-905-13S
Marzo 2022