

Mamás Saludables, Bebés Saludables

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



Complejos de Carbohidratos y Fibras

Qué es lo importante de los complejos de carbohidratos? Muchas de las vitaminas y minerales que usted y su bebé necesitan para tener una buena salud se encuentran en los complejos de carbohidratos. El pan, las pastas y los cereales son buenas fuentes de complejos de carbohidratos. Las frutas y los vegetales son un buen suministro de complejos de carbohidratos y añaden fibra a su dieta.

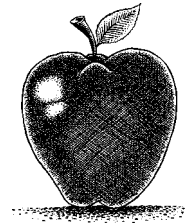
Por qué debe usted comer alimentos altos en fibra todos los días? La fibra puede prevenir el estreñimiento. Es la parte de la comida que su cuerpo no digiere. Los alimentos preparados con frijoles pintos o judíos son una buena forma de añadir fibra a su dieta. Las frutas y los vegetales con cáscara tienen mucha fibra.

Usted necesita 6-11 raciones cada día de el grupo del pan, cereal, arroz y pasta.

- Coma crackers de trigo entero al 100%.
- Coma pasta en lugar de papas a la francesa.
- Agregue arroz moreno o entero a frijoles para un delicioso sabor a Cajún.
- Elija panecillos de salvado, avena o maíz y pan de trigo entero al 100%

Usted necesita de 2-4 raciones de fruta cada día. Algunas ideas para ayudarle a comer frutas son:

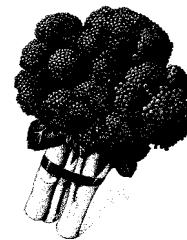
- Coma fruta fresca, enlatada o seca como postre o tentempié.
- Lleve con usted manzanas, naranjas, plátanos o pasas para comer como un tentempié.



- Pruebe una ensalada de fruta fresca.
- Tome jugo de frutas en lugar de refrescos. Asegurese de que la palabra “jugo” esté en la etiqueta en lugar de “refresco”

Usted necesita 3-5 raciones de vegetales cada día. Algunas ideas para ayudarle a comer vegetales son:

- Pruebe comer una papa cocida en lugar de papas a la francesa.
- Elija repollo o col con aderezo
- Coma vegetales crudos con aderezo.



- Coma ensaladas de vegetales crudos en forma frecuente con zanahorias, calabacitas amarillas, pimiento morron, tomates, hongos o brocoli.
- Añada tomate y lechuga a su sandwich.

Lecturas Recomendadas:

Dairy Council of California (1990). *Pregnancy: A special time for nutrition and good health*. Sacramento, CA: Author.

U.S. Department of Agriculture, U.S. Dept. of Health & Human Services (1991). *Eating right with the dietary guidelines*. Washington, Author.

Bibliografía:

Bingham, S. (1987). Definitions and intakes of dietary fiber. *American Journal of Clinical Nutrition*, 45, 1226-1231.

Story, M. (1990). Nutrient needs during adolescence and pregnancy. In M. Story (Ed.) *Nutrition management of the pregnant adolescent* (pp. 21-28). Washington, DC: National Clearinghouse.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY
Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.



Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,
EFNEP Nutritionist
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,
CNEP Nutritionist
Glenna S. Williams, EdD
CNEP State Coordinator

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP
Formateado por: Ursula Blanchard
Traducido por: Perla E. Encarnación A.
Editor: Mely Jimenez

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos , bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$53.36 for 500 copies. 0301 UB.