

Eat Well, Be Well

a nutrition guide for women

Why eat healthy foods?



- To look and feel your best
- To set a good example for your children
- To be healthy before you get pregnant so you will have a healthy baby
- To lower your chances of getting diabetes, heart disease, cancer, and brittle bones

For all women of childbearing age

Make sure your body is ready for pregnancy when you are.

- To reduce your chance of having a baby with a birth defect of the brain or spinal cord, you should:
 - Take a multivitamin with 400 mcg of folic acid everyday.



AND

- Eat foods high in folic acid such as cereals and breads, peas and beans, beef and chicken liver, orange juice, and greens.
- Limit alcohol and don't smoke or take drugs.
- Stay at a healthy weight. Ask your clinic doctor, nurse, or nutritionist what a healthy weight is for you.

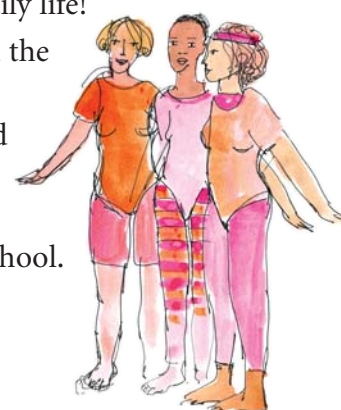


If you want to stay healthy

If you are overweight, you are more likely to get heart disease, diabetes, or some types of cancer. To lose weight or keep from gaining weight:



- Choose healthy foods.
 - Eat 5-9 servings of fruits and vegetables every day.
 - Switch from whole milk to 1 percent or non-fat milk.
 - Make meals that use just a little meat such as spaghetti, stew, chili, soup, stir-fry dishes, bean burritos, and bean soups.
- Be active at least 30 minutes at least five days a week.
 - Make it fun!
 - Take daily walks in the shopping mall or your neighborhood.
 - Join a soccer or softball team.
 - Make it part of your daily life!
 - Park a long way from the store and walk.
 - Take the stairs instead of the elevator.
 - Swim or bike with your children after school.



Make healthy food choices while eating out!

Breakfast

pancake with syrup (no butter)
bagel
English muffin with jelly
whole-grain cereal
low-fat or skim milk
orange juice



Lunch

grilled-chicken sandwich
baked fish
beef or chicken fajita
vegetable pizza
low-fat milk or low-fat frozen yogurt



Dinner

a small bowl of chili
baked potato (use a little margarine)
regular, plain hamburger
tossed salad with low-calorie dressing
low-fat or skim milk



Try these meal plans that are quick, healthy, and easy on the budget!

Day 1	Day 2	Day 3
Breakfast whole-grain cereal with banana toast with jelly low-fat or skim milk orange juice	Breakfast quesadilla orange juice	Breakfast English muffin with jelly low-fat or skim milk apple juice
Lunch vegetable soup tuna sandwich with lettuce and tomato low-fat crackers apple low-fat or skim milk	Lunch bean and cheese enchiladas lettuce and tomato cantaloupe	Lunch turkey with slice of low-fat cheese on hard roll with lettuce fig bar cookie orange low-fat or skim milk
Snack peach	Snack banana	Snack V-8 juice
Supper hamburger-noodle casserole* (drain fat off cooked ground beef) spinach whole-wheat roll ice milk or low-fat frozen yogurt	Supper chicken with rice tortilla squash carrots flan (made with low-fat milk)	Supper baked chicken (without skin) black-eyed peas turnip greens corn bread banana pudding (made with low-fat milk)
Snack vanilla wafers	Snack graham crackers	Snack air-popped popcorn without butter

*Casseroles can be made ahead of time and stored in the refrigerator or freezer.

Comer para estar bien

Guía de nutrición para la mujer

¿Por qué comer alimentos saludables?

- Para verse y sentirse de lo mejor
- Para dar un buen ejemplo a sus hijos
- Para estar saludable antes de quedar embarazada y así tener un bebé saludable
- Para reducir el riesgo de enfermarse de diabetes, cáncer y de tener frágiles los huesos



Para todas las mujeres en edad de tener hijos

Asegúrese de que cuando usted esté lista para embarazarse, su cuerpo también lo esté.

- Para reducir el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento en el cerebro o en la espina dorsal, usted debe:
 - Tomar diariamente una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.



Y

- Comer alimentos ricos en ácido fólico, tales como: cereales y pan, legumbres y frijoles, hígado de pollo y de res, jugo de naranja y verduras.
- Limitar el alcohol y no fumar ni tomar drogas.
- Mantener un peso saludable. Pregunte a su médico, enfermera o nutrióloga de la clínica cuál es el peso saludable para usted.



Si desea permanecer saludable

Si usted tiene exceso de peso, es más probable que se enferme del corazón, diabetes o algún tipo de cáncer.

Para perder peso o no aumentar de peso:

- Elija alimentos saludables.
 - Coma de 5 a 9 porciones de frutas y vegetales diariamente.
 - Cambie de leche entera a leche al 1 por ciento o leche sin grasa.
 - Prepare comidas con poca carne como espagueti, guisado, chili, sopa, platillos sofritos, burritos de frijoles y sopas de frijoles.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos, 5 días de la semana.
 - ¡Hágalo divertido!
 - Camine diariamente en el centro comercial o en su barrio.
 - Únase a un equipo de soccer o de softbol.
 - Hágalo parte de su vida diaria.
 - Estacione el automóvil lejos de la tienda y camine.
 - Utilice las escaleras en lugar del elevador.
 - Nade o pasee en bicicleta con sus niños después de la escuela.



Elija alimentos saludables cuando coma fuera de casa.

Desayuno

panqueques con miel (sin mantequilla)
 bagel
 muffin inglés con jalea
 cereal integral
 leche baja en grasa o descremada
 jugo de naranja

Comida

sándwich de pollo a la parrilla
 pescado al horno
 fajita de res o de pollo
 pizza de vegetales
 leche baja en grasa o yogur congelado bajo en grasa

Cena

una porción pequeña de chili
 papa al horno (con un poco de margarina)
 hamburguesa sencilla, regular
 ensalada con aderezo bajo en grasa
 leche baja en grasa o descremada



Pruebe estos planes para comidas que son rápidos, saludables y económicos!

Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno cereal integral con plátano pan tostado con jalea leche baja en grasa o descremada jugo de naranja	Desayuno quesadilla jugo de naranja	Desayuno muffin inglés con jalea leche baja en grasa o descremada jugo de manzana
Comida sopa de vegetales sándwich de atún con lechuga y tomate galletas saladas bajas en grasa manzana leche baja en grasa o descremada	Comida enchiladas de frijoles y queso lechuga y tomate melón	Comida pavo con una rebanada de queso bajo en grasa en un bolillo con lechuga barrita de galleta de higo naranja leche baja en grasa o descremada
Bocadillo durazno	Bocadillo plátano	Bocadillo jugo V-8
Cena caserola* de tallarines con carne molida (escurra la grasa de la carne molida cocida) espinacas bolillo de trigo integral nieve baja en grasa o yogur congelado bajo en grasa	Cena pollo con arroz tortilla calabacitas zanahorias flan (hecho con leche baja en grasa)	Cena pollo horneado (sin pellejo) frijoles "ojo negro" o judías verduras de nabos pan de maíz pudín de plátano (hecho con leche baja en grasa)
Bocadillo galletas de vainilla	Bocadillo galletas graham	Bocadillo palomitas de maíz sin mantequilla

*La caserola se puede cocinar previamente y guardar en el refrigerador o congelador.