

¿Tiene preguntas?

Llame a nuestra Línea de Consejos de Enfermeras las 24 horas del día.

Estamos aquí para ayudarlo.



Inglés:

(888) 275-8750

Español:

(866) 648-3537

TTY/TDD:

711

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material en este folleto es meramente informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. El número telefónico se encuentra en el reverso de la tarjeta de identificación del miembro.

MolinaHealthcare.com



Los alimentos que debe evitar

Cómo mantenerse sana durante el embarazo



Algunos alimentos pueden contener **gérmenes o cosas perjudiciales** que pueden enfermarla o enfermar al bebé.

Manténgase alejada de estos alimentos para asegurarse de que usted y el bebé se mantengan sanos.

Los alimentos que debe evitar	¿Qué cantidad es segura?	¿Con qué frecuencia puedo comer esto?	Notas
CARNE O PESCADO CRUDOS	Ninguna	Nunca	
LECHE O JUGO NO PASTEURIZADOS	Ninguna	Nunca	Busque que la etiqueta diga “pasteurizado”.
TIBURÓN, PEZ ESPADA, PEZ CABALLA Y BLANQUILLO	Ninguna	Nunca	
CAMARONES, SALMÓN, ABADEJO, BAGRE	12 onzas	Semanal	
ATÚN ENLATADO	6 onzas	Semanal	
CAFÉ U OTRAS BEBIDAS CON CAFÉINA	200 miligramos (unas 12 oz de café)	Diariamente	Lea las etiquetas para verificar el contenido de cafeína.
ELEMENTOS NO ALIMENTICIOS (ARCILLA, TIZA, TIERRA)	Ninguna	Nunca	Si tiene antojo de elementos no alimenticios, hable con su proveedor.

El bebé obtiene la nutrición de los alimentos que usted come. Dele a su bebé la mejor oportunidad de prosperar eligiendo de forma inteligente los alimentos.

