

Keep foods on hand that ***make a healthy choice easy.***

Healthy foods will help your body recover and give you more energy to care for your new baby.



precut veggies like cauliflower, baby carrots and broccoli

fresh fruits like apples, oranges, bananas, grapes and pears



nuts and peanut butter



whole grain, low sugar cereals like bran cereal or shredded wheat squares



yogurt and cheese sticks



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved. This tipsheet can be reproduced for educational purposes.

Tenga a mano alimentos que ***faciliten la elección saludable.***

Los alimentos saludables ayudarán a tu cuerpo a recuperarse y te darán más energía para cuidar de tu nuevo bebé.



zanahorias, brócoli y coliflor precortados

frutas frescas, como manzanas, bananas, uvas y peras



frutos secos y mantequilla de maní



cereales integrales bajos en azúcar, como cereal de salvado o cuadritos de trigo rallado



yogur y bastones de queso



© Nutrition Matters, Inc. All Rights Reserved. This tipsheet can be reproduced for educational purposes.