Consejos para el embarazo

Plan de comidas para la diabetes gestacional

Si tienes diabetes gestacional, es importante mantener estables tus niveles de azúcar en la sangre. Elegir comidas y snacks que contengan fibra, proteína y grasas puede ayudarte a lograrlo.

Elige carbohidratos saludables

Los carbohidratos son parte de una alimentación balanceada, pero algunos afectan tus niveles de azúcar en la sangre más que otros. Los carbohidratos ricos en fibra, como las verduras y los granos integrales, promueven una digestión más lenta y evitan que los niveles de azúcar en la sangre suban demasiado.

La próxima vez que vayas al supermercado, usa estas listas como guía para elegir carbohidratos.



Come **más** de estos

Verduras sin almidón

- ☐ Alcachofas
- ☐ Espárragos
- ☐ Brotes de bambú
- ☐ Betabel
- ☐ *Bok choy*
- ☐ Brócoli
- ☐ Coles de Bruselas
- ☐ Col
- ☐ Zanahorias
- ☐ Coliflor
- ☐ Apio
- ☐ Chayote
- ☐ Berza
- ☐ Pepino
- ☐ Rábano blanco
- ☐ Berenjena
- ☐ Judías verdes
- ☐ Jícama
- ☐ Col rizada
- ☐ Colirrábano
- ☐ Puerro
- ☐ Lechuga
- ☐ Hongos
- ☐ Ocra
- ☐ Cebollas
- ☐ Pimientos morrones
- ☐ Rábano
- ☐ Espinacas
- ☐ Acelgas
- ☐ Tomate
- ☐ Nabo
- ☐ Castaña de agua



Come **un poco** de estos

Verduras con almidón

- ☐ Elote
- ☐ Papas

Legumbres

- ☐ Frijoles
- ☐ Chícharos
- ☐ Lentejas

Lácteos y alternativas a los lácteos

- ☐ Leche
- ☐ Yogur

Frutas

- ☐ Manzana
- ☐ Plátano
- ☐ Moras
- ☐ Uvas

Granos integrales

- ☐ Cebada
- ☐ Arroz integral, negro o salvaje
- ☐ Cereales con al menos 3 gramos de fibra por porción
- ☐ Harina de maíz, harina de maíz para masa
- ☐ Farro
- ☐ Mijo
- ☐ Avena
- ☐ Palomitas de maíz
- ☐ Quinoa, amaranto
- ☐ Pan de trigo integral, bollitos, panecillos y *bagels*
- ☐ Tortillas de maíz o de trigo integral
- ☐ Pasta de trigo integral



Come **menos** de estos

Cereales refinados

- ☐ Cuscús
- ☐ Tortillas de harina
- ☐ Ñoquis
- ☐ Sémola de maíz
- ☐ Pan blanco
- ☐ Pasta regular
- ☐ Arroz blanco

Alimentos altamente procesados

- ☐ Pasteles
- ☐ Dulces y chocolates
- ☐ Cereales con menos de 3 gramos de fibra por porción
- ☐ Papas en bolsa
- ☐ Galletas saladas
- ☐ Galletas

Bebidas

- ☐ Jugo de fruta
- ☐ Refrescos
- ☐ Té dulce y otras bebidas azucaradas

Endulzantes y postres

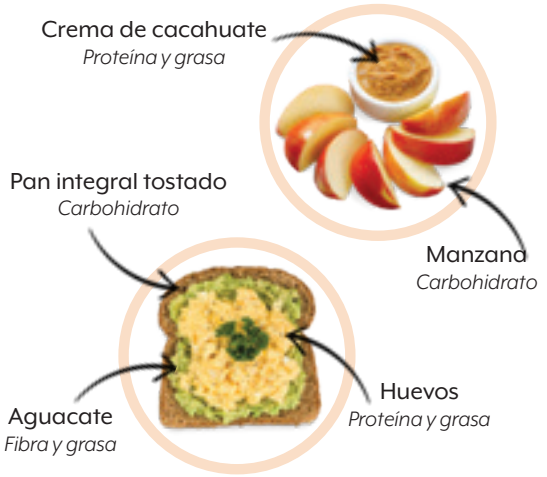
- ☐ Miel de abeja
- ☐ Helado
- ☐ Mermeladas
- ☐ Jarabe

Combina los carbohidratos con otros alimentos

Acompañar los carbohidratos con proteína y grasas saludables también ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. La proteína y las grasas ayudan a que te sientas llena por más tiempo porque desaceleran la digestión.

Usa la siguiente lista para elegir proteínas y grasas para las comidas de esta semana.

Estos son algunos ejemplos



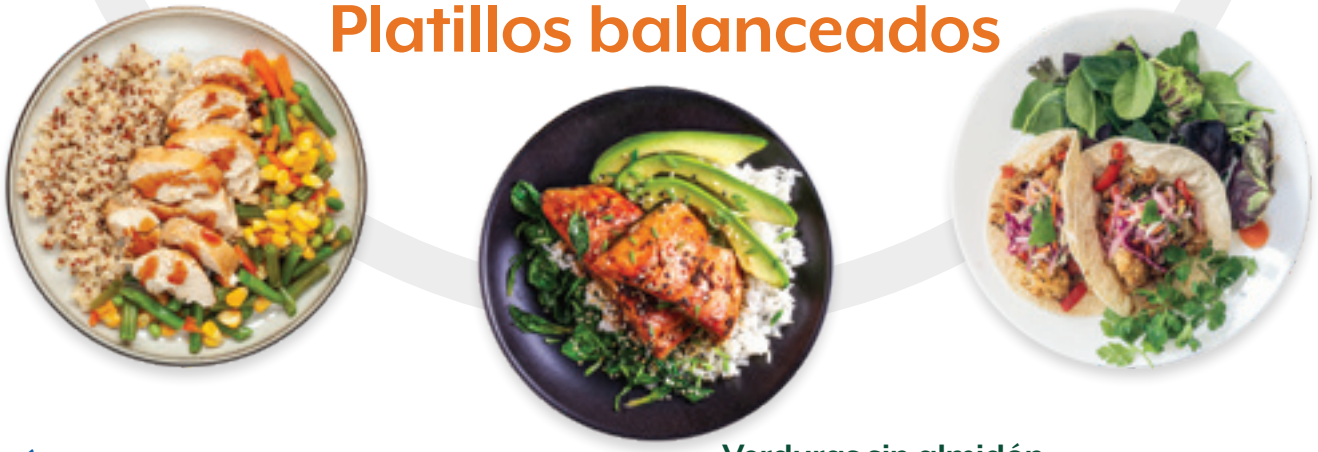
Proteínas

- ☐ Carne de res
- ☐ Huevos
- ☐ Productos lácteos (leche, queso y yogur)
- ☐ Carne de aves
- ☐ Carne de cerdo
- ☐ Vísceras, como el hígado
- ☐ Pescados y mariscos
- ☐ Semillas
- ☐ Tempe
- ☐ Tofu
- ☐ Frijoles
- ☐ Edamame
- ☐ Lentejas
- ☐ Frutos secos y cremas de frutos secos
- ☐ Alternativas a los lácteos ricas en proteína (leche de soya y leche de chícharo)
- ☐ Alternativas a la carne ricas en proteína

Grasas

- ☐ Aguacate
- ☐ Pescados grasos, como el salmón, el atún y la trucha
- ☐ Productos lácteos con grasa
- ☐ Frutos secos y cremas de frutos secos
- ☐ Aceites
- ☐ Semillas
- ☐ Mantequilla y *ghee*
- ☐ Coco y crema de coco

Platillos balanceados



Proteínas

Puedes elegir proteínas de origen animal o vegetal. **Procura que una cuarta parte de tu plato sea proteína.** Las proteínas ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

Carbohidratos con almidón

Estos alimentos forman parte de la lista **"come un poco de estos"**. **Procura que los carbohidratos con almidón llenen una cuarta parte de tu plato.** Estos alimentos tienen muchos nutrientes, pero comerlos en exceso puede elevar el nivel de azúcar en la sangre.

Verduras sin almidón

Estos alimentos forman parte de la lista "**come más de estos**". **Procura que las verduras sin almidón llenen la mitad de tu plato**. Estos alimentos aportan muchos nutrientes y no elevan demasiado el nivel de azúcar en la sangre.

Grasas

Procura incluir algunos alimentos grasos en tus comidas, ya que ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre.

Prueba estos consejos a la hora de comer

Con pequeños cambios, puedes cuidar tu salud y la de tu bebé. ¡Tú puedes!



Procura comer a la misma hora todos los días. Intenta distribuir tus comidas a lo largo del día y comer más o menos a la misma hora. Por ejemplo: tres comidas pequeñas y dos o tres *snacks*.



Come menos carbohidratos en el desayuno. Los carbohidratos en el desayuno afectan los niveles de azúcar en la sangre más que en otras comidas. Llena gran parte de tu plato con alimentos ricos en proteína, grasas y fibra.



Sal a caminar después de comer. Caminar un poco después de comer puede ayudar a estabilizar el nivel de azúcar en la sangre.

Si tienes preguntas o inquietudes sobre tus niveles de azúcar en la sangre, habla con tu proveedor de atención médica, nutricionista o dietista de WIC.

Escanea el código QR para informarte más sobre la diabetes gestacional y cómo cuidar tu salud durante el embarazo.

TEXAS Health and Human Services | TEXAS WIC

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2026 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-16850A 8/26