

Diabetes gestacional:

La alimentación para la salud de tu bebé



iWIC te ayuda a criar a niños asombrosos!

Desayuno
2 tortillas de maíz de 6 pulgadas con 1 o 2 huevos revueltos, 1/2 taza de chile morrón y cebolla sofritos, 1 a 2 cucharadas de salsa y hasta 1/2 onza de queso bajo en grasa
Bocadillo de la mañana
3 tazas de palomitas y 1 onza de nueces



Almuerzo
1 taza de sopa de verduras con 1/2 sándwich de pavo en pan de trigo integral, lechuga, tomate, 2 cucharaditas de mayonesa y 1/4 uvas
Bocadillo de la tarde
5 a 12 galletas saladas de trigo integral con 1 onza de queso bajo en grasa y tomates



Cena
4 onzas de pescado, 2/3 de taza de arroz, 1 a 2 tazas de ensalada, 1 cucharada de aderezo, 1 taza de ejotes y 1 naranja
Bocadillo de la noche
1/2 taza de queso cottage y 1 taza de frutas



Ejemplo de un plan de comidas

- Recursos:**
- www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational/
 - www.cdc.gov/pregnancy/diabetes-gestational.html
 - www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/Diabetes/gestational-diabetes/Pages/index.aspx

Este plan de comidas debe usarse solamente con terapia de nutrición médica (MNT) brindada por un dietista registrado (RD).

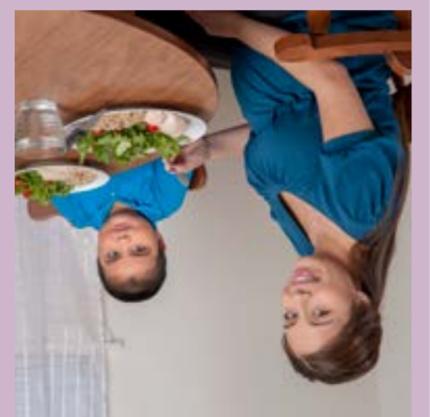
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
© 2016 Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas.
Sección de Servicios de Nutrición.
Todos los derechos reservados.
Stock no. 13-210a Rev. 6/16



Así que tienes diabetes gestacional: trata de calmarle.

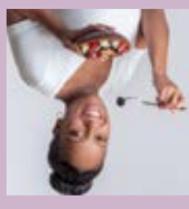
La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que algunas mujeres tienen durante el embarazo. Padece diabetes gestacional no quiere decir que tienes que comer alimentos especiales. Con unos cuantos cambios pequeños, puedes disfrutar los mismos alimentos que tu familia.

Tu dietista te ayudará a crear un plan de comidas personalizado. Seguir este plan de comidas y comer a horas fijas te ayudará a mantener a tu bebé sano y el azúcar en la sangre a un nivel normal.



Pasos para controlar el nivel de azúcar: lo que debes hacer.

- Consulta con tus doctores con regularidad y sigue sus consejos. Toma todos los medicamentos que te receten.
- Come pequeñas comidas, con frecuencia (cada 2 a 3 horas durante el día).
- Revisa tu nivel de azúcar con frecuencia (todas las veces que el doctor te indique que lo hagas).
- Mantente activa. Pregúntale al doctor cuáles actividades son seguras para que las hagas todos los días.



Alimentate de manera saludable para ti y tu bebé: Algunos alimentos afectan el nivel de azúcar en la sangre más que otros.

- Algunas personas creen que debes evitar alimentos con almidón cuando tienes diabetes. Eso no es cierto. Tu cuerpo necesita los carbohidratos de los alimentos, como granos, fruta y leche, como fuente de energía.
- Algunos carbohidratos (como los dulces) aumentan el azúcar en la sangre muy rápido, así que sigue estos consejos para mantenerte sana:
- No consumes fruta, jugo de fruta, leche ni yogur durante las primeras 4 horas de haberte despertado. Deja la fruta, la leche y el yogur para más tarde en el día.
- Usa tu plan de comidas para escoger alimentos saludables.
- Come un alimento con proteína en cada comida y bocadillo. Puedes disfrutar todas las proteínas magras y verduras sin almidón que quieras. Pequeñas cantidades de grasa saludable están bien.
- No tomes bebidas ni comas alimentos altos en azúcar, como refrescos gaseosos, jugos de fruta, dulces y pan de trigo integral, arroz integral o tortillas de maíz.

Alimentos con carbohidratos

Estos son ejemplos de alimentos que aumentan el nivel de azúcar, así que el tamaño de las porciones es importante.

Almidones

Granos

- Pan de trigo integral: 1 rebanada
- Tortilla: 1 de maíz o harina, 6 pulgadas
- Muffin, pan para hot dog o hamburguesa: ½ muffin o pan
- Panecitos (incluso biscuits): 1 pequeño
- Bagel: ¼ de un bagel de tamaño regular, ½ bagel pequeño
- Panqueque o waffle, 4 pulgadas de ancho: uno
- Cereal frío sin endulzar: ¾ de taza
- Cereal o avena cocidos: ½ taza
- Arroz, pasta o cuscús cocidos: ½ de taza

Verduras con almidón

- Calabaza de cáscara dura: 1 taza
- Elote: ½ taza
- Chícharos: ½ taza
- Papas o camote: ½ taza
- Frijoles o lentejas cocidas: ½ taza
- Frijoles de olla: ½ de taza
- Salsa roja de espagueti: ½ taza

Otros alimentos y bocadillos con almidón

- Palomitas: 3 tazas
- Galletas, saladas o redondas de mantequilla: 6 galletas saladas
- Galletas Graham, partidas en cuadros de 2-½ pulgadas: 3 cuadros
- Papitas o totopos: 10 a 15 papitas o totopos
- Pretzels: ¾ de onza o 6 pretzels

Fruta

- Fruta fresca: frambuesas, naranja pequeña, manzana, kiwi, durazno, plátano, melón en cubitos, fresas, papaya en cubitos: 1 taza
- Fruta seca: arándanos azules, cerezas, pasas o arándanos rojos: 2 cucharadas
- Fruta enlatada: enlatada en agua, sin azúcar agregada o en jugo 100%: ½ taza

Recomendación clave: Come frutas tarde en el día, no en el desayuno.

Leche o sustitutos de leche

- Leche, incluso la leche sin lactosa (natural, sin sabor): 1 taza
- Leche de soya, leche de arroz, leche de cabra (natural, sin sabor): 1 taza
- Yogur, natural o bajo en grasa: 6 onzas (2/3 de taza)

Recomendación clave: Escoge alimentos bajos en grasa y toma leche tarde en el día, no en el desayuno.

Alimentos con pocos o nada de carbohidratos

Estos alimentos no aumentan el nivel de azúcar en la sangre.

Verduras sin almidón

- Ejotes verdes, espárragos, brócoli, coliflor, pepinos, tomates, oca, zanahorias, berenjena, apio, chiles, espinacas, lechuga, hojas de berza, mostaza o nabo, col rizada, repollo, rábanos, calabacín, calabacitas de verano o champiñones.

Recomendación clave: Come todas las verduras sin almidón que quieras. Planea llenar la mitad de tu plato con una o más de estas verduras llenas de color.



Carnes y sustitutos de carnes

- Pescado, pollo, pavo, res o puerco: 1 onza
- Carnes frías: 1 onza
- Queso: 1 onza
- Huevo: 1 huevo entero
- Clara de huevo: 2 claras de huevo o ¼ de taza
- Tofu: 4 onzas o ½ taza
- Cremas de cottage: ¼ de taza
- Cremas de nueces, como cacahuete, almendra u otra nuez: 2 cucharadas
- Tocino de pavo o puerco: 2 rebanadas
- Hot dog o salchichas: 1 pedazo

Recomendación clave: Escoge las carnes con menos grasa y menos sal. Asar, hornear, rostizar o hervir son mejores métodos de cocinar que freír. Limita las carnes procesadas como las carnes frías, las salchichas, el tocino y los hot dogs.

Grasas

- Mejores opciones (grasas no saturadas)
- Aguacate: 2 cucharadas
 - Aceite como de canola, oliva, maíz, soya u otro tipo: 1 cucharadita
 - Aceitunas: 8 a 10 grandes
 - Nueces mixtas (50% cacahuates): 6 nueces
 - Margarina: 1 cucharadita
 - Mayonesa: 1 cucharadita
 - Aderezo para ensaladas, regular: 1 cucharada
 - Aderezo para ensalada, grasa reducida: 2 cucharadas

- Opciones menos saludables (grasas saturadas)
- Mantequilla: 1 cucharadita
 - Queso crema, regular: 1 cucharada
 - Crema agria, regular: 2 cucharadas
 - Manteca o manteca vegetal: 1 cucharadita

Otros alimentos

(Control de antojos y alimentos dañinos)

Control de antojos

Si se te antoja algo dulce o salado, usa esta lista de alimentos que no aumentarán el nivel de azúcar en la sangre.

Estos alimentos **en las cantidades anotadas** tienen menos de 20 calorías y menos de 5 gramos de carbohidratos:

- Lima o limón: 1 pequeño
- Pepinillos escabechados: 1½ de tamaño mediano, al eneldo
- Jalea o mermelada baja en grasa: 2 cucharaditas
- Catsup: 1 cucharada
- Salsa de barbecue: 2 cucharaditas
- Salsa: ¼ de taza
- Galleta sabor a vainilla: 1 galleta
- Crema batida, sin grasa o baja en grasa: 2 cucharadas
- Polvo de cacao sin endulzar: 1 cucharada

Estos alimentos no tienen carbohidratos:

- Sustitutos de azúcar. Los siguientes se pueden usar durante el embarazo sin peligro: acesulfamo K (Sunnett®, Sweet One®), aspartamo (Equal®, NutraSweet®) y sucralosa (Splenda®).
- Hierbas de cocina, especias, ajo y condimentos sin sal
- Vinagre, rábano picante, mostaza y salsa de soya
- Agua mineral y agua con gas
- Refrescos gaseosos, de dieta o sin cafeína y bebidas mezcladas sin azúcar
- Café y té descafeinados
- Chicle sin azúcar
- Gelatinas sin azúcar

Alimentos DAÑINOS

No comas estos alimentos durante el embarazo. Harán que el nivel de azúcar en la sangre aumente muy rápido:

- Jugos o bebidas de fruta
- Café o té endulzado con azúcar
- Sodas gaseosas regulares
- Bebidas deportivas regulares
- Bebidas energéticas
- Raspados, paletas de hielo, helado y yogur congelado
- Miel de abeja y néctar de agave
- Fideos y puré de papa instantáneos
- Galletas, dulces, pasteles y otros postres dulces regulares



Plan de comidas para la diabetes gestacional

Hora	Comida/Bocadillo	Plan de comidas	Ejemplo de mi plan de comidas
	Desayuno	<input type="checkbox"/> Almidón <input checked="" type="checkbox"/> Fruta <input checked="" type="checkbox"/> Leche/sustituto de leche <input type="checkbox"/> Carne/sustituto de carne <input type="checkbox"/> Verduras sin almidón <input type="checkbox"/> Grasa <input type="checkbox"/> Agua	
	Bocadillo	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
	Almuerzo	<input type="checkbox"/> Almidón <input type="checkbox"/> Fruta <input type="checkbox"/> Leche/sustituto de leche <input type="checkbox"/> Carne/sustituto de carne <input type="checkbox"/> Verduras sin almidón <input type="checkbox"/> Grasa <input type="checkbox"/> Agua	
	Bocadillo	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	
	Cena	<input type="checkbox"/> Almidón <input type="checkbox"/> Fruta <input type="checkbox"/> Leche/sustituto de leche <input type="checkbox"/> Carne/sustituto de carne <input type="checkbox"/> Verduras sin almidón <input type="checkbox"/> Grasa <input type="checkbox"/> Agua	
	Bocadillo	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	