



Diabetes gestacional Y SU DIETA

Cuando se escogen las comidas apropiadas, es más fácil controlar el nivel de azúcar en la sangre. Con la ayuda de los ejemplos de menú, la guía alimenticia y el consejo de un dietista registrado, usted puede planear alimentos nutritivos y controlar su nivel de azúcar.

¿Qué es la diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es el nivel alto de azúcar en la sangre que aparece por primera vez durante el embarazo. Se recomiendan algunos cambios en la dieta para controlar el nivel alto de azúcar en la sangre y el aumento de peso. En la mayoría de los casos, la diabetes desaparece después del nacimiento de su bebé. Sin embargo, usted tiene un mayor riesgo de contraer diabetes más adelante en su vida.

¿Qué puedo hacer?

Durante el embarazo, cuanto más cercano a lo normal se encuentre su nivel de azúcar en la sangre, esto resultará en mejor salud para usted y su bebé. Una dieta nutritiva y bien planeada usando los siguientes pasos le ayudará a controlar el azúcar en la sangre. Además, se le va a pedir que revise su nivel de azúcar en la sangre de manera regular en casa.

Paso 1: Evite el azúcar y las comidas dulces

Evite comidas tales como las galletas dulces, jugo de frutas, caramelo, helado, bebidas con sabor a fruta, soda, postres, productos horneados, almíbar, mermelada, jalea y miel. Estas comidas son altas en azúcar y pueden causar un aumento rápido en los niveles de azúcar en la sangre. Los sustitutos de azúcar son usados frecuentemente para endulzar las bebidas, cereales y otros productos alimenticios. Estos sustitutos no afectarán su azúcar en la sangre. Sin embargo, es recomendable reducir o evitar el consumo de sustitutos de azúcar durante el embarazo.

Paso 2: Coma en un horario regular

Las comidas y bocadillos que se comen en un horario regular ayudan a controlar el azúcar en la sangre. Se debe comer tres comidas más pequeñas y 3 bocadillos diariamente. No es recomendable saltar o retrasar las comidas.

Paso 3: Coma un desayuno pequeño diariamente

Las hormonas causan que el nivel de azúcar en la sangre sea más alto en la mañana que en cualquier otra hora del día. Incluya bocadillos pequeños a media mañana, media tarde, y antes de acostarse. Esto ayudará a balancear los nutrientes y la energía a lo largo del día.

Paso 4: Aumente la fibra en su dieta

Ingerir comidas altas en fibra puede reducir el ritmo en el que aumenta su azúcar en la sangre. Por lo tanto, es importante incluir comidas de grano integral, verduras, ensaladas verdes y frutas frescas en su dieta diaria. Este hábito también puede ayudarle a evitar problemas de estreñimiento.

Paso 5: Controle el aumento de su peso

Para un embarazo saludable, su meta es aumentar de peso a un ritmo moderado mediante el consumo de comidas nutritivas. Además de evitar azúcar y comidas dulces, es importante tener en cuenta el tamaño de porciones para controlar el aumento de su peso. Hable con su médico acerca de cuánto peso es bueno que usted suba.

Paso 6: Aumente la actividad física

Camine, nade, o haga otras actividades como trabajar en el jardín por lo menos 30 minutos para bajar su azúcar en la sangre.

Las mejores comidas. Las cantidades apropiadas. Una guía alimenticia diaria
PARA LA DIABETES GESTACIONAL

Estos ejemplos de menú pueden usarse como guía hasta que pueda hacer una cita con su dietista.

Ejemplo de menú # 1

<p><u>Desayuno:</u> ½ taza de avena cocida ½ panecillo de grano integral (<i>English muffin</i>) 1 rebanada de queso mozzarella bajo en grasa Bebida caliente (sin azúcar)</p> <p><u>Bocadillo de la mañana:</u> 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa 1 naranja pequeña</p>	<p><u>Almuerzo:</u> 2 rebanadas de pan integral 3 oz. de pechuga de pavo bajo en grasa Mayonesa 1 taza de verduras crudas ½ taza de fruta fresca (sin azúcar añadida) 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa Bebida (sin azúcar)</p> <p><u>Bocadillo de la tarde:</u> 6 galletas saladas 1 oz. de queso crema ½ taza de fruta fresca</p>	<p><u>Cena:</u> 1 taza de arroz integral 3 oz. de pechuga de pollo 1 taza de zanahorias Margarina Bebida (sin azúcar)</p> <p><u>Bocadillo de la noche:</u> 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa 3 tazas de palomitas de maíz</p>
---	---	--

Ejemplo de menú # 2

<p><u>Desayuno:</u> 2 rebanadas de pan integral Margarina 1 huevo revuelto Bebida caliente (sin azúcar)</p> <p><u>Bocadillo de la mañana:</u> 1 taza de yogurt bajo en grasa ½ taza de fresas frescas</p>	<p><u>Almuerzo:</u> 2 a 3 tortillas de maíz ½ taza de frijoles 3 oz. de pollo picado Salsa Ensalada verde ½ taza de fruta fresca (sin azúcar añadida) Bebida (sin azúcar)</p> <p><u>Bocadillo de la tarde:</u> 6 galletas saladas ¼ taza de frijoles tipo garbanzo molido (<i>humus</i>) ½ taza de verduras crudas</p>	<p><u>Cena:</u> 1 papa horneada 3 oz. de carne bajo en grasa 1 taza de brócoli Margarina 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa</p> <p><u>Bocadillo de la noche:</u> 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa 1 fruta fresca</p>
---	--	---

Haga una cita urgente con su dietista en su clínica llamando al centro de llamadas: **303-338-4545** o llame al **303-614-1040**. Su dietista le enseñará a contar la cantidad de carbohidratos para planear sus comidas y bocadillos que le ayuden a controlar el azúcar en su sangre.