

Cómo comer bien con diabetes gestacional

Mis objetivos de azúcar en sangre:

Antes de comer: menos de 95

1 hora después de comer:
menos de 140

2 horas después de comer :
menos de 120

¿Qué es la diabetes gestacional?

- **La diabetes gestacional es la diabetes que tiene durante el embarazo.** Generalmente desaparece después del embarazo.
- Como otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional afecta la forma en que su cuerpo usa el azúcar en sangre.
- Puede ayudar a controlar la diabetes gestacional comiendo alimentos saludables y haciendo ejercicio. Algunas personas también tienen que tomar medicamentos debido a sus niveles hormonales. Controlar sus niveles de azúcar en sangre durante el embarazo puede mantenerlos sanos a usted y a su bebé .

¿Qué significa “comer sano”?

- **No existe una dieta especial para la diabetes gestacional.** Sin embargo, es importante comer más de algunos alimentos y menos de otros. Los carbohidratos son los alimentos que más suben el nivel de azúcar en sangre. Estos alimentos son importantes para usted y el bebé, por lo que aun así debe comerlos, pero debe comer porciones similares durante todo el día.

¿Qué alimentos tienen carbohidratos?

- **¡Muchos de los alimentos que comemos tienen carbohidratos!** Ayudan a darle energía a usted y al bebé, pero es importante vigilar el tamaño de las porciones. Comer demasiado a la vez puede aumentar el nivel de azúcar en sangre. Mejor, coma una porción pequeña, más o menos del tamaño de su puño.

Carbohidratos con nutrientes para ayudar al bebé a crecer:

Granos	Panes y harinas integrales, arroz integral, pastas integrales o a base de frijoles, cereales y galletas integrales, tortillas de maíz, quinua, mijo, bulgur.
Frijoles/Arvejas	Todos los tipos más lentejas.
Verduras con almidón	Camotes, papas, maíz, arvejas, plátano verde, plátanos, yuca, ayote.
Frutas	Todos los tipos.
Lácteos/Calcio	Leche de vaca, yogur bajo en azúcar (busque menos de 10 g de azúcar agregada por porción).

Carbohidratos a reducir/evitar (estos aumentan mucho el azúcar en sangre y no tienen muchos nutrientes):

Dulces, productos horneados, papas fritas, jugo (incluso jugo 100 % natural), gaseosas, cereales dulces, cualquier bebida dulce

¿Cómo puedo saber cómo es una porción de carbohidratos?

Los tamaños de las porciones varían según el alimento, pero una buena manera de manejar sus porciones es seguir el método del plato:



Opcional: coma una pequeña cantidad de fruta o 1 taza de yogur o leche bajos en azúcar.



Prepare la mayoría de su plato con verduras sin almidón como hojas verdes, aguacate, brócoli, pimientos, zanahorias, tomate, coliflor o pepino.



Prepare una cuarta parte de su plato con granos integrales, frijoles o verduras con almidón. La cantidad de granos o verduras con almidón que tenga su plato debe ser más o menos del tamaño de su puño.



Prepare una cuarta parte de su plato con proteínas. Los siguientes alimentos tienen proteínas: pollo, pavo, carne de res, huevos, mariscos bajos en mercurio, frutos secos y semillas.