

# Diabetes Gestacional

Es importante controlar regularmente tus niveles de azúcar en sangre según las indicaciones de tu médico para ayudarte a tener un embarazo saludable.

## Mis objetivos de glucemia:

Antes de comer: menos de 95

1 hora después de comer: menos que 140

2 horas después de comer: menos que 120

## Fecha:

Hora: Desayuno			
Azúcar en sangre antes:	Alimentos consumidos:	Azúcar en sangre 1 hora después:	Azúcar en sangre 2 horas después:

  

Hora: Almuerzo			
Azúcar en sangre antes:	Alimentos consumidos:	Azúcar en sangre 1 hora después:	Azúcar en sangre 2 horas después:

  

Hora: Cena			
Azúcar en sangre antes:	Alimentos consumidos:	Azúcar en sangre 1 hora después:	Azúcar en sangre 2 horas después:

  

Hora: Meriendas			
Azúcar en sangre antes:	Alimentos consumidos:	Azúcar en sangre 1 hora después:	Azúcar en sangre 2 horas después:

¡Habla con tu nutricionista de CHN si tienes más preguntas!



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network