

Un plan de alimentación saludable es importante para manejar la glucosa en la sangre.

Planificación de la Alimentación para la Diabetes Gestacional

La diabetes mellitus gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) es una diabetes diagnosticada durante el embarazo. Ocurre en personas que claramente no tienen diabetes cuando no están embarazadas. La GDM puede tratarse siguiendo un plan de alimentación que se concentre en comidas regulares y equilibradas y en refrigerios saludables. Es posible que algunas mujeres con GDM necesiten medicamentos junto con terapia nutricional para manejar el azúcar en la sangre (glucosa). Mantener su nivel de glucosa en la sangre cerca del objetivo le ayudara a reducir los riesgos tanto para la madre como para el bebé.

Un plan de alimentación saludable durante el embarazo incluye comer una variedad de alimentos nutritivos en cantidades moderadas y en horarios regulares de alimentación. Este plan de alimentación tiene un alta cantidad de nutrientes saludables. Las opciones de alimentos saludables incluyen verduras, frutas, proteína magra, lácteos bajos en grasa, legumbres y granos integrales.

Si tiene GDM, es importante comer carbohidratos saludables para ayudarle a manejar su nivel de glucosa en la sangre. Altos niveles de glucosa en la sangre pueden provocar problemas a la madre y al bebé. Su médico le puede decir más sobre los riesgos.

Para comenzar, este folleto le explicará lo que necesita saber sobre:

- Cómo crear un plan de alimentación saludable
- Alimentos que debe limitar
- Control de porciones de alimentos
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Usted debe reunirse con un dietista registrado para elaborar un plan de alimentación que sea adecuado para usted. El dietista puede brindarle orientación y enseñarle cómo manejar el nivel de glucosa en la sangre y el peso con su plan de alimentación.

Crear un plan de alimentación saludable para la diabetes mellitus gestacional

Estas son algunas pautas básicas que le ayudarán a manejar su nivel de glucosa en la sangre.

Coma 3 veces al día

- Planee comer más o menos a la misma hora todos los días.
- No se salte ninguna comida.
- Come una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteína, granos integrales, lácteos bajos en grasa).
- Tome un pequeño bocadillo si pasan más de 5 horas entre sus comidas.

Incluye carbohidratos saludables

Aunque todos los alimentos pueden afectar el nivel de glucosa en la sangre, los carbohidratos pueden tener un impacto mayor. Un plan de comidas con cantidades regulares de carbohidratos puede ayudar a mejorar la glucosa en la sangre. Eso implica que usted ingiera la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Algunos ejemplos de carbohidratos saludables:

- Granos (pan integral, arroz integral, pasta integral)
- Legumbres (lentejas, garbanzos)
- Verduras con alto contenido de almidón (calabaza, papas, maíz, guisantes)
- Frutas (manzanas, uvas, naranjas)
- Productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur natural)

Cuente sus carbohidratos diariamente

Se le recomienda usar sitios web como **myfitnesspal.com** para hacer esto.

Siga las indicaciones de médico

- Logre un aumento de peso saludable durante el embarazo.
- Siga su plan de alimentación indicado.
- Realice actividad física regular según la recomendación de su médico.
- Tome los medicamentos según lo indicado.
- Maneje su nivel de glucosa en sangre según lo recomendado por su médico.

Alimentos que debe limitar

Evite comidas con alta cantidad de azúcar, como:

- Yogur de sabor
- Helado
- Jugos
- Frutas secas, frutas enlatadas con jarabe espeso
- Mermelada de fruta (confituras, jaleas)
- Productos de panadería (galletas, pasteles, repostería)
- Caramelos
- Galletas saladas
- Cereales endulzados con azúcar
- Bebidas endulzadas (refrescos, mezclas endulzadas para bebida, Kool-Aid®)
- Endulzantes (azúcar, miel, melaza, almíbar)

Control de porciones de alimentos

Cuide los tamaños de las porciones

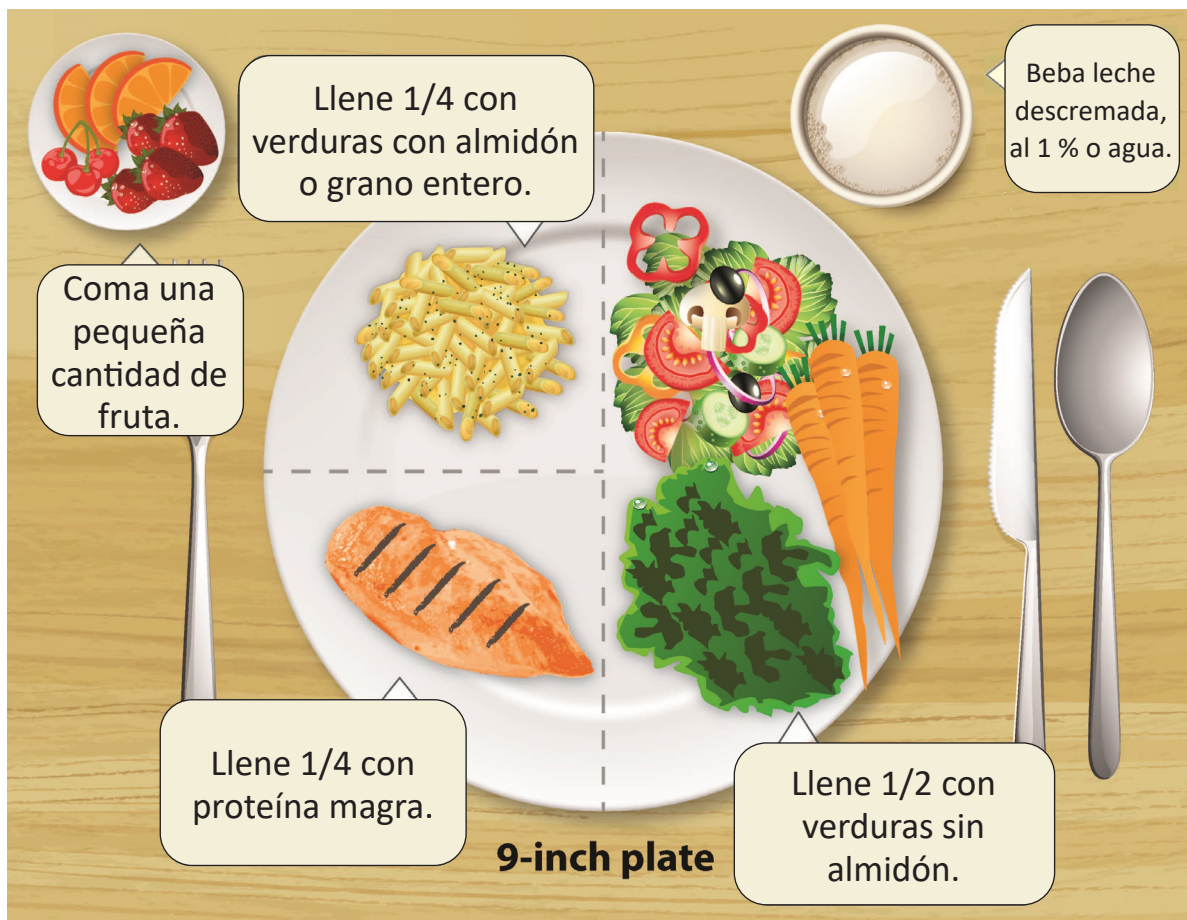
- Incluso los alimentos saludables, como porciones grandes de fruta, va a elevar la glucosa en la sangre si se come demasiado.
- Visite Planificador de Mi Plato (My Plate Planner) en **choosemyplate.gov**.

Usando el Planificador de Mi Plato (My Plate Planner)

Cree un plato saludable que le ayudará a mantener su glucosa en sangre en el rango objetivo. Elija alimentos de las tablas de alimentos del Apéndice (Appendix Food Charts), siguiendo los cuatro pasos fáciles del método del plato (Figura 1):

1. Trace una línea en medio de su plato y llene la mitad del plato con verduras sin almidón.
2. Trace otra línea en el centro de la mitad restante del plato y llene 1/4 con verduras con almidón o grano entero. Llene el 1/4 restante del plato con proteína magra.
3. Agregue un pequeño trozo de fruta o una porción de productos lácteos (Esto es opcional).
4. Termine su comida con un vaso de agua u otra opción de bebida sin calorías.

Figura 1: Planificador de Mi Plato

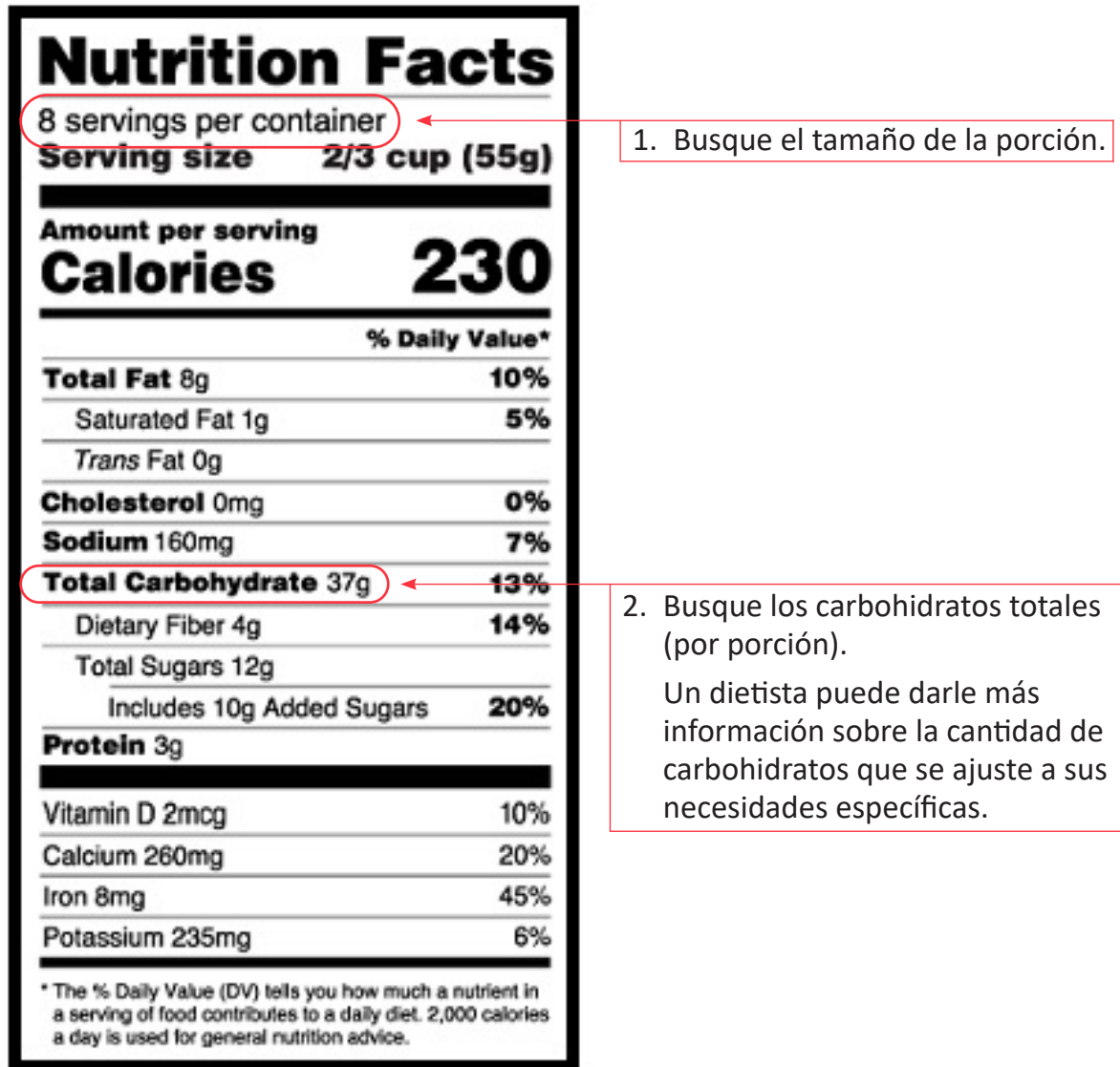


©2018 Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

Leer las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas de los alimentos contienen información importante para ayudarle a seguir su plan de alimentación (Figura 2).

Figura 2: Etiqueta nutricional de los alimentos



Obtenga más información sobre la nueva etiqueta de información nutricional en [FDA.gov/NewNutritionFactsLabel](https://www.fda.gov/NewNutritionFactsLabel).

Debido a que los carbohidratos tienen un gran impacto en la glucosa de la sangre, es importante llevar cuenta de la cantidad de carbohidratos que come. Los carbohidratos se miden en gramos (g). Una porción de carbohidrato contiene 15 gramos. Su equipo de atención le hablará sobre la cantidad de gramos de carbohidratos diarios que es adecuada para usted.

Ejemplo de un menú saludable:

Estos ejemplos de menú muestran opciones para un plan de alimentación que contenga 180 gramos de carbohidratos al día. Muestran de 3 a 4 porciones de carbohidratos en cada comida y opciones de refrigerio.

Opción 1

Desayuno
<i>45 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1 huevo• 1 muffin inglés de grano integral (30 g)• 1 rebanada de queso o 1/4 rebanada de aguacate• 6 onzas de yogur natural (15 g)
Refrigerio
<i>15 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 2 galletas Wasa (15 g)• 1 onza de queso
Almuerzo
<i>45 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 2 rebanadas de pan de grano integral (30 g)• 3 onzas de pechuga de pollo• 1 cucharada de mostaza• 1 taza de tiras de zanahoria• 1 manzana pequeña (15 g)
Refrigerio
<i>15 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 6 onzas de requesón• Kiwi pequeño (15 g)
Cena
<i>45 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 2/3 taza de quinoa (30 g)• 3 a 4 onzas de pollo o pescado horneado• 1 taza de espinacas• 1 cucharada de aderezo• 1 1/4 taza de fresas (15 g)
Refrigerio
<i>15 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1/3 taza de hummus (15 g)• 1 taza de pepinos

Opción 2

Desayuno
<i>30 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1 rebanada de pan integral germinado (15 g)• 1 cucharada de mantequilla de maní• 6 onzas de yogur natural (15 g)
Almuerzo
<i>60 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 8 onzas de leche descremada (15 g)• 2 rebanadas de pan de grano integral (30 g)• 3 onzas de pechuga de pollo• 1 cucharada de mostaza• 1 taza de tiras de zanahoria• 1 manzana pequeña (15 g)
Cena
<i>60 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1/2 batata pequeña (30 g)• 1 taza de verduras mixtas• 1/2 taza de garbanzos (15 g)• 1/2 taza de brócoli cocido• 8 onzas de leche descremada (15 g)
Refrigerio
<i>30 gramos de carbohidratos:</i> <ul style="list-style-type: none">• 6 onzas de yogur natural (15 g)• 1 taza de frambuesas (15 g)

Estas son pautas generales. Para diseñar un plan de alimentación según sus necesidades específicas, organice una reunión con un dietista registrado. Para hacer una cita, llame a uno de los siguientes:

- Northwestern Center for Lifestyle Medicine: 312.695.2300
- Center for Integrative Medicine: 312.926.DOCS (312.926.3627)
- Northwestern Medicine Primary and Specialty Care: 312.926.6000
- TTY: 711

Para obtener más información sobre la diabetes, llame a la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) al 800.DIABETES (800.342.2383) o visite **diabetes.org**.

Alimentos con carbohidratos

Alimentos que aumentan la glucosa en la sangre:

Almidón <i>(1 porción = 15 gramos de carbohidratos)</i>	Otros almidones y dulces <i>(1 porción = 15 gramos de carbohidratos)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • 1 tortilla de 6 pulgadas • 1/2 muffin inglés, hamburguesa o pan de hot dog • 1 pita pequeña • 1/4 de bagel (1 onza) • 1 waffle o panqueque (4 pulgadas de diámetro, 1/4 pulgada de espesor) • 3/4 taza de cereal seco, sin azúcar • 1/2 taza de cereal de salvado endulzado • 1/2 taza de cereal cocido (avena, sémola, kashi, bulgar) • 1/3 taza de pasta cocida, arroz, cuscús, quinoa • 4 a 6 galletas saladas (2 pulgadas) • 3/4 onza (15 a 20) pretzels, chips de papas fritas • 3 tazas de palomitas de maíz light • 1/3 taza de frijoles o lentejas, cocinadas o enlatados • 1/2 taza de verduras con almidón (maíz, guisantes, papa) • 1/2 taza de yuca, dasheen, plátano • 3/4 taza de calabaza de invierno (bellota, nogal, delicata, calabaza) • 1 onza de pan naan, chapati, roti (aproximadamente 1/3 pieza) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de guisado o lasaña, macarrones y queso, pasta con salsa de carne • 1 taza de sopa hecha con caldo • 1/2 taza de sopa en crema o chili • 1 cucharada de azúcar, almíbar, mermelada, jalea, miel • 2 cucharadas de almíbar ligero • 2 pulgadas cuadradas de pastel o brownie, sin cubierta • 1 a 2 galletas pequeñas • 3 cuadrados de galletas integrales • 1/2 taza de helado, gelatina o yogur congelado • 1/4 taza de budín, sorbete o helado de agua • 1/2 taza de budín sin azúcar • 2 cucharadas de salsa barbacoa • 3 cucharadas de salsa de tomate (kétchup)

Fruta <i>(1 porción = 15 gramos de carbohidratos)</i>	Leche <i>(1 porción = 15 gramos de carbohidratos)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • 1 fruta fresca pequeña (del tamaño de una pelota de tenis) • 1/2 fruta grande • 1/2 taza de puré de manzana sin endulzar • 1/2 taza de fruta enlatada en su propio jugo o en agua • 1/2 banana (4 pulgadas de largo) • 3/4 taza de arándanos o moras • 1 1/4 taza de fresas • 1/3 melón o melón dulce (1 taza cortada) • 1 pedaso de sandía (1 pulgada de gruesa) • 17 uvas medianas • 1/2 papaya pequeña • 1/2 mango pequeña • 1/2 toronja (grande) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche sin grasa, descremada o baja en grasa • 1 taza de leche de soya sin endulzar • 1 taza de leche de avena sin azúcar • 1 taza de suero de leche • 1 taza de leche Lactaid™ • 1 taza de kéfir • 6 onzas de yogur natural

No todos los productos alimenticios se crean de la misma manera. Lea las etiquetas de los alimentos que escoja para obtener el tamaño de porción adecuado y la información de nutrición de ese producto.

Otros grupos de alimentos

Alimentos que tienen poco efecto en la glucosa en la sangre:

Verduras sin almidón (1 porción)	Proteína (1 porción)	Grasas (1 porción)
<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 taza de verdura cocida • 1 taza de verduras crudas • 1/2 taza de jugo de tomate o de verduras <p>Cualquier verdura <i>excepto</i> maíz, guisantes, papas</p> <p>Ejemplos de verduras sin almidón: cebollas, espárragos, frijoles verdes, brócoli, tomates, pimientos, jícama, col rizada, zanahorias, pepino, lechuga, espinaca, repollo, coliflor, berenjena, apio</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne magra, pescado, pollo o mariscos • 1/4 taza de requesón bajo en calorías • 1 onza de queso bajo en calorías • 1 huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo • 1/4 taza de nueces • 1 cucharada de mantequilla de maní • 1/2 taza de tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de margarina, mantequilla o aceite • 1 cucharada de margarina, mantequilla, mayonesa o queso crema reducidos en grasa • 2 cucharadas de crema agria, aderezo para ensaladas reducidos en grasa o semidescremado • 1/4 taza de aguacate • 1 cucharada de nueces (6 a 7 nueces) • 10 aceitunas • 1 cucharada de semillas de sésamo o girasol

No todos los productos alimenticios se crean de la misma manera. Lea las etiquetas de los alimentos que escoja para obtener el tamaño de porción adecuado y la información de nutrición de ese producto.