

Planificación de la Alimentación para la Diabetes Gestacional

Es importante un plan de alimentación saludable para manejar la glucosa en la sangre.

La diabetes mellitus gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) es una diabetes diagnosticada durante el embarazo en mujeres que no tienen diabetes claramente 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 controlar el azúcar en la sangre (glucosa). El control de la glucosa en la sangre ayuda a reducir los riesgos para la madre y 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 alto contenido de nutrientes saludables. Las opciones de alimentos saludables incluyen verduras, frutas, proteína magra, lácteos bajos en grasa, legumbres y granos integrales.

Si tiene diabetes gestacional, es importante comer carbohidratos saludables para ayudarle a controlar el nivel de glucosa en la sangre. Los altos niveles no controlados 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 controlar el nivel de glucosa en la sangre y el peso con su plan de alimentación.

Cómo crear un plan de alimentación saludable para la diabetes mellitus gestacional

Estas son algunas pautas básicas que le ayudarán a controlar el 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.

- Asegúrese de comer una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteína, granos integrales, lácteos).
- Si pasan más de 5 horas entre sus comidas, tome un pequeño refrigerio.

Disfrute de 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 www.myfitnesspal.com para hacerlo.

Monitoree el éxito del plan de alimentación.

- Monitoree la glucosa en la sangre según la recomendación de su proveedor de atención médica.
- Su proveedor de atención médica puede indicarle que examine su orina para detectar cetonas 1 o 2 veces al día. De ser así, le mostrarán cómo hacerlo.

Siga las indicaciones de sus proveedores de atención médica.

- Logre un aumento de peso saludable durante el embarazo.
- Siga su plan de alimentación indicado.
- Realice actividad física regular según la recomendación de su proveedor de atención médica.
- Tome los medicamentos según lo indicado.

Alimentos que debe limitar

Limite los alimentos que tienen un alto contenido de grasas poco saludables.

Evite los alimentos con alto contenido de azúcar, como:

- Yogur saborizado, 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®)
- Edulcorantes (azúcar, miel, melaza, almíbar)

Control de porciones de alimentos

Cuide los tamaños de las porciones:

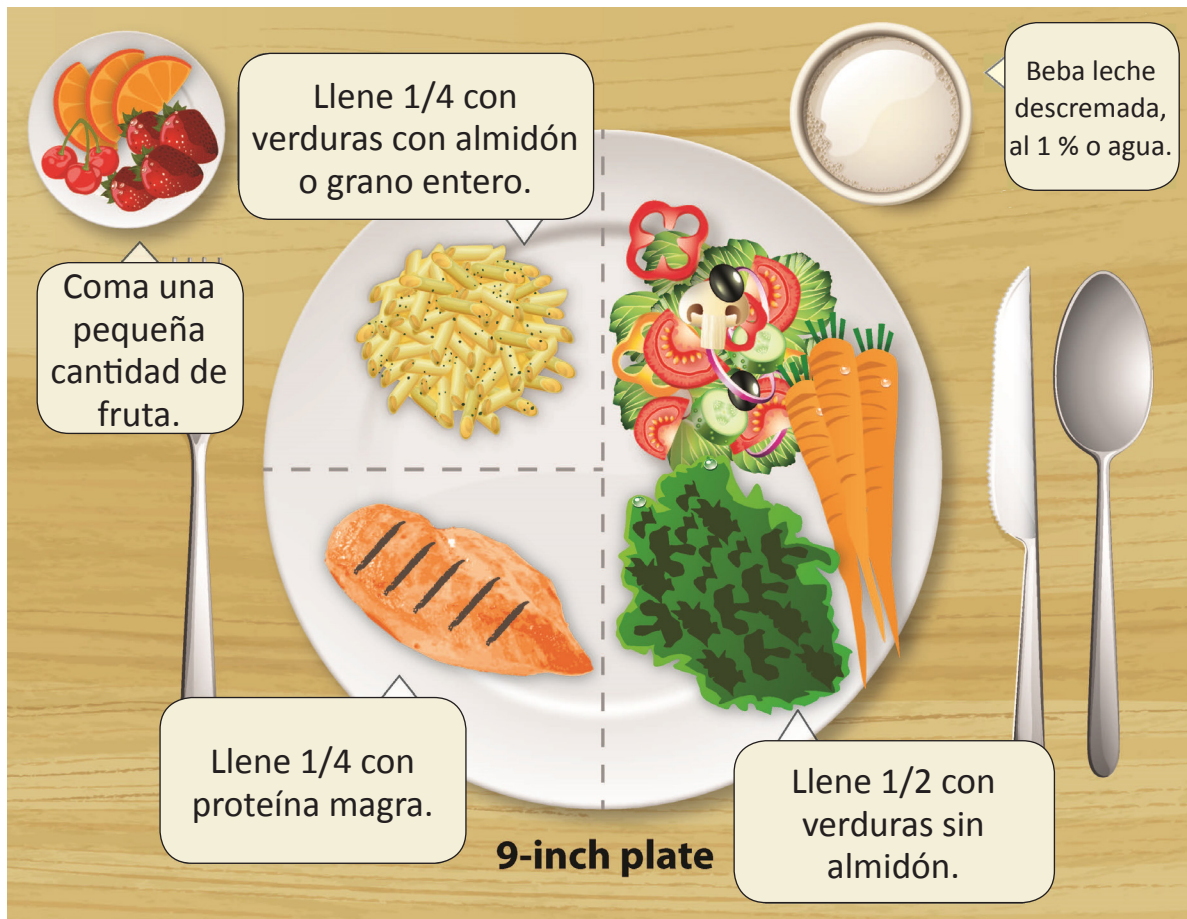
- Incluso los alimentos saludables, como porciones grandes de fruta, elevan la glucosa en la sangre si se come demasiado.
- Asegúrese de que cada una de sus comidas tenga la misma cantidad de carbohidratos.
- Visite *Planificador de Mi Plato (My Plate Planner)* (www.choosemyplate.gov).

Planificador de Mi Plato

Cree un plato saludable que le ayudará a mantener su glucosa en sangre en un rango aceptable. Elija alimentos de las tablas de alimentos del Apéndice. Siguiendo los cuatro pasos fáciles del Método del Plato (Figura 1):

1. Trace una línea en medio del 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. Es opcional un pequeño trozo de fruta o una porción de productos lácteos.
4. Termine su comida con un vaso de agua u otra opción de bebida sin calorías.

Figura 1: Planificador de Mi Plato



Cómo leer las etiquetas de los alimentos

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

Figura 2: Etiqueta nutricional de los alimentos

Nutrition Facts			
Serving Size ½ cup (80 grams)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories 110		Calories from Fat 0	
% Daily Value*			
Total Fat 0g			0%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		0%
Cholesterol 0g			0%
Sodium 115mg			5%
Total Carbohydrate 20g			7%
Dietary Fiber	4g		16%
Sugars	0g		0%
Protein 7g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	2%
Calcium	4%	Iron	10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat	9	Carbohydrate	4
		Protein	4

1. Busque el tamaño de la porción.

2. Busque los carbohidratos totales (por porción).

- Un dietista puede darle más información sobre la cantidad de carbohidratos que se ajuste a sus necesidades específicas.

Debido a que los carbohidratos tienen un gran impacto en la glucosa de la sangre, es importante controlar 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 g de carbohidratos (CHO) al día. Muestran de 3 a 4 porciones de CHO en cada comida y opciones de refrigerio.

Opción 1

Desayuno
<i>45 g de CHO:</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 g de CHO:</i> <ul style="list-style-type: none">• 2 galletas Wasa (15 g)• 1 onza de queso
Almuerzo
<i>45 g de CHO:</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 g de CHO:</i> <ul style="list-style-type: none">• 6 onzas de requesón• Kiwi pequeño (15 g)
Cena
<i>45 g de CHO:</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 g de CHO:</i> <ul style="list-style-type: none">• 1/3 taza de hummus (15 g)• 1 taza de pepinos

Opción 2

Desayuno
<i>30 g de CHO:</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 g de CHO:</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 g de CHO:</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 g de CHO:</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 consulta externa llamando al Northwestern Center for Lifestyle Medicine al 312.695.2300, al Center for Integrative Medicine al 312.926.DOCS (3627) o a NM Primary and Specialty Care al 312.926.6000. Ellos pueden ayudarle a pedir una cita para una consulta personalizada.

Para obtener más información sobre la diabetes, llame a la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) 1.800.DIABETES (1.800.342.2383) o visite www.diabetes.org.

Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese con Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en hlc@nm.org, o llame al 312.926.5465. También puede visitar el HLC ubicado en el 3° piso del Pabellón Galter en 251 E. Huron St., Chicago, IL. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Para obtener ayuda en español, llame al Departamento de Representantes para Pacientes al 312.926.3112.

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos, fomentando una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente, proporcionando acceso a tratamientos y programas sin discriminación y eliminando las desigualdades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes para Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363 y/o al Departamento de Representantes para Pacientes del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Clinical Nutrition, Center for Integrative Medicine with Medicine Nursing

Alimentos con carbohidratos

Ejemplos de alimentos que aumentan la glucosa en la sangre:

Almidón (1 porción = 15 g de CHO)	Otros almidones y dulces (1 porción = 15 g de CHO)
<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 • 3 cucharadas de harina (seca) 	<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
Fruta (1 porción = 15 g de CHO)	Leche (1 porción = 15 g de CHO)
<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 melazo (1 taza en trozos) • 1 gajo de melón (1 pulgada de espesor) • 17 uvas medianas • 1/2 papaya 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 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. Asegúrese de leer 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 cucharada 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. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos que escoja para obtener el tamaño de porción adecuado y la información de nutrición de ese producto.