

Información educativa para pacientes | Dieta y Nutrición

Pautas de alimentación para la diabetes gestacional

La diabetes mellitus gestacional (GDM, en inglés) es un padecimiento que causa niveles altos de glucosa (azúcar en la sangre) durante el embarazo. Los cambios hormonales durante el embarazo pueden dificultar que el cuerpo procese adecuadamente el azúcar en sangre. La diabetes gestacional suele desaparecer después del parto.

Si tiene preguntas, consulte a su dietista o médico.

Algunas personas con diabetes gestacional podrían necesitar medicamentos junto con terapia nutricional para manejar la glucosa en la sangre. Mantener su nivel de glucosa en la sangre controlado le ayudará a reducir los riesgos tanto para usted como para su bebé. Su médico puede ofrecerle más información 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.

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.
- › Coma una merienda pequeña si pasan más de 4 horas entre sus comidas.

Limite los alimentos con alto contenido de azúcar o carbohidratos refinados, incluyendo:

- › Dulces
- › Productos de repostería
- › Postres
- › Bebidas azucaradas como refrescos y limonada
- › Jugos
- › Alimentos procesados con azúcar añadido (consume alimentos con menos de 5 gramos de azúcar añadido por porción)
- › Pan, pasta y arroz blancos

Combine alimentos ricos en carbohidratos con una fuente de proteínas y grasas

- › Comer carbohidratos junto con proteínas y grasas le ayudará a sentirse saciado. Esto puede ayudar a reducir los picos de azúcar en sangre después de las comidas y meriendas.
- › Las fuentes de proteínas y grasas incluyen:
 - Nueces, semillas y mantequilla de nueces
 - Aguacate
 - Queso
 - Yogur griego
 - Hummus
 - Huevos
 - Requesón
 - Carne, aves y pescado

Incluya carbohidratos saludables

Aunque todos los alimentos pueden afectar el nivel de glucosa en la sangre, los carbohidratos pueden tener un impacto mayor. Controle la cantidad de carbohidratos que consume en cada comida y merienda. Elija carbohidratos saludables para mejorar su nivel de glucosa en la sangre.

Algunos ejemplos de carbohidratos saludables son:

- › Granos enteros (quinoa, farro, avena, arroz integral, y pan y pasta de grano entero)
- › Frijoles y lentejas
- › Verduras con alto contenido de almidón (calabaza, papas, camote (batata), maíz y guisantes)
- › Frutas (limite a menos de 1 taza de fruta por porción)
- › Leche y yogur natural

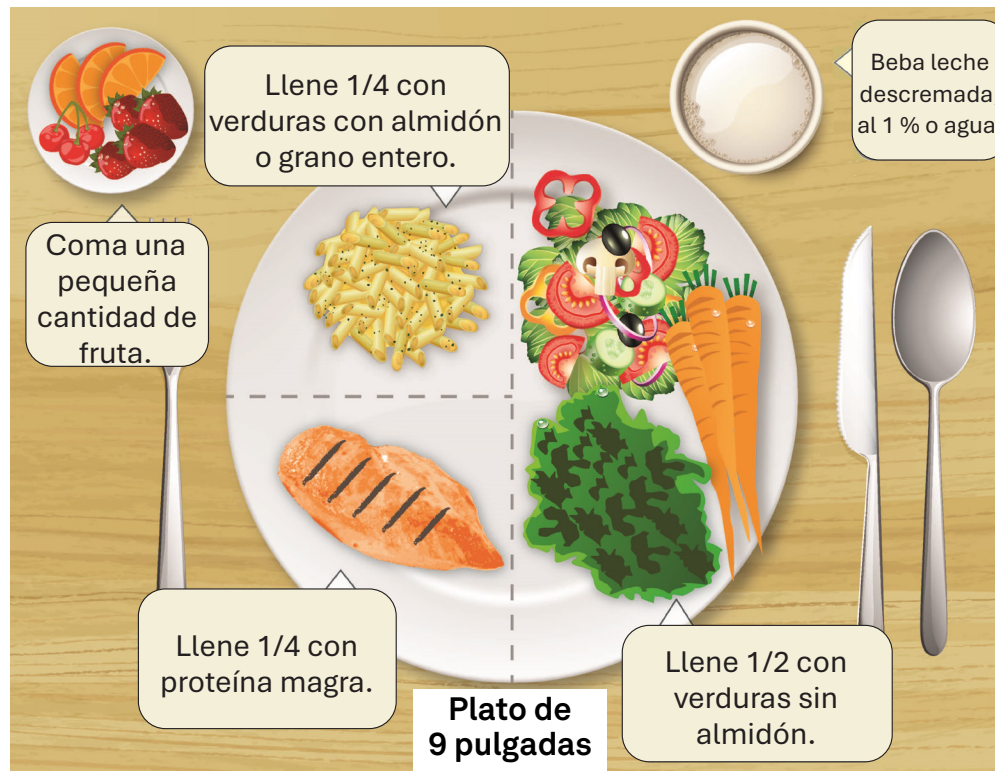
Siga las indicaciones de médico

- › Realice actividad física regularmente.
- › Vigile su nivel de glucosa en sangre según lo recomendado por su médico.
- › Tome los medicamentos según lo indicado.

Cómo usar *My Plate Planner* (Planificador de mi plato)

Crear un plato balanceado es la forma más sencilla para mantener su glucosa en la sangre en el rango objetivo. Puede sustituir frutas o leche por verduras con almidón y cereales integrales en su plato.

Figura 1: *My Plate Planner* (Planificador de mi plato)



Leer las etiquetas de los alimentos

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

Figura 2: Etiqueta nutricional de los alimentos

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1. Busque el tamaño de la porción.

2. Busque los carbohidratos totales (por porción). Para la mayoría de las personas con diabetes gestacional, la cantidad adecuada de carbohidratos por comida es de 30 a 45 gramos. Las meriendas deben contener de 15 a 30 gramos. El dietista registrado puede ajustar esta cantidad según sus necesidades y su control de glucosa en sangre.

3. Ingiera 28 gramos de fibra al día.

4. Limite la cantidad de azúcar añadida en su dieta.

5. La mayoría de las personas embarazadas necesitan entre 80 y 100 gramos de proteína al día.

Estas son pautas generales. Si tiene preguntas, consulte con su dietista registrado o médico.

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