

Plan de alimentación para la diabetes mellitus gestacional (GDM)

¿Por qué necesito un plan de alimentación para la GDM?

Si tiene diabetes mellitus gestacional (GDM, por sus siglas en inglés), es probable que usted y su bebé en desarrollo tengan un alto nivel de glucosa (demasiada glucosa, o “azúcar”, en la sangre). Esto puede causarles problemas a ambos durante el embarazo, el parto y en los años venideros.

Seguir un plan de alimentación es una de las formas más importantes de ayudar a controlar la glucosa en la sangre y reducir los riesgos para la salud. Su proveedor de atención médica le ayudará a tomar una decisión respecto a un plan de alimentación adecuado para usted. Este folleto ofrece un plan en blanco para que lo complete y lo use.

Aspectos básicos del plan de alimentación

Los planes de alimentación para la GDM abordan algunas ideas básicas:

- **Los carbohidratos son importantes.** Todos los alimentos contienen una combinación de carbohidratos, grasas y proteínas. Las grasas y las proteínas afectan la glucosa en la sangre durante muchas horas, pero los carbohidratos la afectan mucho más rápido. Por este motivo, tendrá que vigilar la cantidad de carbohidratos que come cada día. Su proveedor de atención médica le mostrará cómo hacerlo, y el plan de alimentación le ayudará a mantenerse por buen camino.
- **La nutrición importa.** Más que nunca, debe elegir alimentos saludables. Los alimentos nutritivos propician el crecimiento y el desarrollo del bebé, ayudan a controlar la GDM y hacen que se sientan bien. El plan de alimentación apoya las opciones saludables.
- **El momento y las porciones importan.** Mantener la GDM bajo control exige el control de los hábitos de alimentación. El plan de alimentación le ofrece objetivos respecto de cuándo y cuánto comer.



Use el folleto de Intermountain *Conceptos básicos de un plan alimenticio* para ayudar a controlar su GDM, alimentar a su bebé en crecimiento y sentirse bien.

Preguntas frecuentes sobre el plan de alimentación para la GDM

¿Qué alimentos se consideran carbohidratos?

Para su plan de alimentación, solo algunos tipos de alimentos se consideran carbohidratos, como los almidones, las frutas, los productos lácteos y las verduras que no contienen almidón. El folleto *Conceptos básicos de un plan alimenticio* le muestra ejemplos de tamaño de porciones de estos tipos de alimentos.

¿Debo proponerme seguir una dieta muy baja en carbohidratos, como Atkins?

No. Usted (y su bebé) necesitan los carbohidratos para mantenerse sanos. Siga su plan alimenticio para saber cuándo debe incluir los carbohidratos en sus comidas y bocadillos, y cuánta cantidad.

¿Debo contar las calorías?

Depende. Algunas mujeres con GDM deben contar las calorías, pero muchas otras no. El plan de alimentación enumerará todos los objetivos a los que debe aspirar, y su proveedor de atención médica puede responder a cualquier pregunta.

¿Cómo sé si el plan alimenticio es eficaz para controlar la GDM?

Un proveedor de atención médica le mostrará cómo medirse la glucosa en la sangre varias veces al día. Los resultados de los análisis mostrarán si la GDM está bajo control y si es necesario hacer ajustes al tratamiento. También le harán controles durante las visitas prenatales habituales.

Seis pasos

El plan de alimentación le dará los objetivos para todo el día y para cada comida y bocadillo. Sin embargo, es posible que no siempre tenga el plan con usted como ayuda para recordarlo. Si sigue estos 6 pasos sencillos, puede ayudar a mantener bajo control los niveles de glucosa en la sangre:

1 Consuma comidas y bocadillos pequeños y frecuentes.

Coma pequeñas cantidades de comida cada 2 o 3 horas. Distribuir los carbohidratos de manera uniforme a lo largo del día ayuda a mantener estable la glucosa en la sangre.

2 En cada comida y bocadillo, incluya algunas proteínas saludables.

Las proteínas ayudan a que se sienta satisfecha y llena de energía durante el día, y a equilibrar la glucosa en la sangre. Esto puede ser pequeñas cantidades de carne, substitutos de carne (como huevos o mantequilla de maní), o lácteos.

3 Tome un desayuno pequeño con proteínas.

Cuando tiene GDM, la glucosa en la sangre tiende a ser alta a la mañana. Esto puede causar que los niveles de glucosa en la sangre se eleven.

4 Elija los alimentos con alto contenido de fibra.

Las buenas fuentes incluyen los panes y los cereales integrales, las verduras frescas y congeladas y los frijoles. Las frutas también son una buena fuente de fibra. Las frutas también son una buena fuente de fibra, pero se absorben con facilidad y tienen a elevar los niveles de glucosa rápidamente. Es mejor esperar hasta más tarde en el día (después del almuerzo) para comer frutas.

5 Limite el azúcar y los dulces concentrados.

Los dulces aumentan rápido y significativamente la glucosa en la sangre sin aportarle al cuerpo la nutrición que necesita. Algunos consejos:

- No beba jugo de frutas. Coma las porciones de fruta más tarde en el día (no en el desayuno). Aunque las frutas son una fuente saludable de carbohidratos, los carbohidratos que contienen se absorben fácilmente y suelen aumentar con rapidez los niveles de glucosa en la sangre.
- No tome gaseosas normales, jugos y bebidas de frutas, jugos de frutas azucarados, Kool-Aid normal, Hi-C. Estas bebidas contienen gran cantidad de carbohidratos y pueden elevar rápidamente la glucosa en la sangre.
- Limite los postres, como helados, pasteles, tortas, galletas y otros dulces. Estos alimentos suelen contener grandes cantidades de azúcar, miel u otros edulcorantes, como sacarosa, fructosa, jarabe de maíz, dextrosa, melaza o jugos de frutas.
- Lea atentamente las etiquetas y fíjese en el contenido total de carbohidratos por porción.

6 Tenga cuidado con las grasas, especialmente si está aumentando de peso. Siga estas sugerencias:

- Elija las carnes magras con gran cantidad de proteínas. El pollo, el pavo, la carne de res magra, el jamón y el pescado son buenas opciones. Evite los embutidos, el tocino, las salchichas y los perros calientes (hot dogs).
- Para quitar toda la grasa visible, retire la piel del pollo y del pavo, y recorte la grasa de la carne.
- Cocine los alimentos al horno, a la parrilla, al vapor o a la plancha, o hiérvolos.
- Evite freírlos. Si lo hace, use sartenes antiadherentes, aceite vegetal en aerosol o pequeñas cantidades (1 o 2 cucharaditas) de aceite.
- Use leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa (1%).
- Limite o evite agregar grasa extra, como mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa, aguacates, crema, queso para untar y aliños de ensalada o frutos secos.
- No consuma comidas rápidas. Estas suelen contener una mayor cantidad de carbohidratos, grasas y sodio.
- Evite los fideos instantáneos, las sopas enlatadas, los purés de papas instantáneos, las comidas congeladas y los alimentos envasados.

Consejos para mantenerse sana

- **Siga el resto del plan de tratamiento de la GDM.** El plan de alimentación puede ser solo una parte del tratamiento. Siga el consejo de su equipo de atención médica en lo que respecta a las pruebas diarias, el ejercicio o los medicamentos.
- **Siga tomando la vitamina diaria prenatal** como se lo haya indicado su médico o la partera.
- **No beba alcohol.** Ninguna cantidad de alcohol se considera segura para un bebé que está creciendo.
- **Manténgase en contacto.** Póngase en contacto con su proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre el plan de alimentación o el embarazo. Cumpla con las citas de las visitas prenatales mensuales con su proveedor.
- **Disfrute de su embarazo.** Recuerde que la mayoría de los bebés cuyas madres tienen GDM son sanos. Siga el plan de tratamiento, intente no preocuparse y espere con emoción conocer a su bebé.

PLAN ALIMENTICIO

Nombre: _____

Fecha: _____

Nutricionista: _____

Teléfono: _____

Si está contando carbohidratos, recuerde:
1 opción = 15 gramos de carbohidratos

OBJETIVOS DIARIOS

	Total de gramos	Porcentaje de calorías diarias	Porciones por día
Carbohidratos			
Proteínas			
Grasas			
Calorías			
Otros			
<input type="checkbox"/> Sodio (sal): _____		<input type="checkbox"/> Fibra: _____	
<input type="checkbox"/> Alcohol: _____		<input type="checkbox"/> Cafeína: _____	
<input type="checkbox"/> Grasas saturadas: _____		<input type="checkbox"/> Calcio: _____	
<input type="checkbox"/> Colesterol: _____		<input type="checkbox"/> Agua: _____	

Opciones

Escoja con cuidado, cuide sus porciones

Desayuno

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Merienda

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Almuerzo

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Merienda

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Cena

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Merienda

- Carbohidratos: _____ gramos
- Verduras sin almidón: _____ porciones / día
- Proteína: _____ gramos
- Grasas: _____ gramos

Ideas de comidas

¡Buen provecho!

