

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 maneras 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 alimenticio, 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 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 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 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

Tu plan de alimentación te establecerá objetivos para todo el día, así como para cada comida y refrigerio. Sin embargo, es posible que no siempre tengas tu plan contigo para ayudarte a recordarlos. Al seguir estos 6 sencillos pasos, podrás ayudar a controlar tus niveles de glucosa en 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, sustitutos 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.

Entre las buenas fuentes se incluyen los panes y cereales integrales, las verduras frescas y congeladas, y los frijoles. Las frutas también son una buena fuente de fibra, pero se absorben con facilidad y tienden a elevar rápidamente los niveles de glucosa en sangre. Lo más recomendable es esperar hasta más tarde en el día (la hora del almuerzo en adelante) para consumir 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

- Evite los jugos de frutas. Incluso el jugo de fruta 100% puro contiene muchos carbohidratos y elevará rápidamente la glucosa en sangre. Consuma la fruta entera en lugar del jugo.
- Evite los jugos de frutas. Incluso el jugo de fruta 100% puro contiene muchos carbohidratos y elevará rápidamente la glucosa en sangre. Consuma la fruta entera en lugar del jugo.
- 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. Aunque la grasa no afecta directamente su nivel de glucosa en sangre, puede aportar una gran cantidad de calorías adicionales y provocar un aumento de peso excesivo durante el embarazo. Esto la pone en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en la vida. 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 hiérvalos.
- 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 la cantidad de porciones de grasas adicionales, tales como la mantequilla, la margarina, el queso crema y los aderezos para ensaladas con alto contenido de grasa.
- 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

Opciones <i>Escoja con cuidado, cuide sus porciones</i>	Ideas de comidas <i>¡Buen provecho!</i>
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	

Gestational Diabetes Mellitus (GDM) Meal Plan