

Plan de Alimentación para la Diabetes Gestacional

La diabetes gestacional es una forma de diabetes que se manifiesta durante el embarazo. Si usted tiene diabetes gestacional, es probable que usted y su bebé en desarrollo presenten altos niveles de glucosa (demasiada glucosa o “azúcar” en la sangre). Esto puede ocasionarles problemas a ambos durante el embarazo, en el parto, y en los años por venir.

Afortunadamente, hay mucho que usted puede hacer para ayudar a controlar su glucosa en la sangre y reducir los riesgos para su salud. Seguir un plan de alimentación es una de las partes más importantes de su tratamiento.

Su médico o proveedor de cuidados de la salud (dietista certificado [RD, por sus siglas en inglés] u orientador en diabetes) trabajarán con usted para desarrollar un plan de alimentación personalizado. Este folleto ofrece un plan en blanco para que usted lo complete y lo utilice, así como la información que necesita para sacar el máximo provecho del mismo.

Conceptos básicos del plan de alimentación

Los planes de alimentación para la diabetes gestacional se basan sobre algunos conceptos básicos:

- **Los carbohidratos son importantes.** Todos los alimentos contienen una combinación de carbohidratos, grasas y proteínas. Las grasas y proteínas afectan su nivel de glucosa en la sangre a lo largo de muchas horas, pero los carbohidratos lo afectan mucho más rápido. Por esta razón, tendrá que controlar su ingesta de alimentos ricos en carbohidratos (“carbs” en inglés). Su proveedor de cuidados de la salud le mostrará cómo hacerlo, y su plan de alimentación le ayudará a mantenerse en buen camino.
- **La nutrición es importante.** Ahora más que nunca, es necesario que elija alimentos saludables. Los alimentos nutritivos apoyan el crecimiento y desarrollo de su bebé, ayudan a controlar su diabetes gestacional y la mantienen sintiéndose bien. Su plan de alimentación incluye opciones saludables.
- **El tiempo entre comidas y el tamaño de las porciones son importantes.** Para controlar la diabetes gestacional, usted debe controlar la manera en la que come. Su plan de alimentación le proporciona pautas de cuándo y cuánto comer.

Seguir su plan de alimentación puede ayudarle a controlar su diabetes gestacional, nutrir a su bebé en crecimiento y mantenerla sintiéndose bien.



Preguntas frecuentes sobre el plan de alimentación para la diabetes gestacional

¿Cuáles alimentos se consideran carbohidratos?

En su plan de alimentación, sólo algunos tipos de alimentos se consideran carbohidratos: almidones, frutas, lácteos y vegetales sin almidón. La tabla de Búsqueda de Alimentos en la página 3 da ejemplos y muestra el tamaño de las porciones para estos tipos de alimentos.

¿Tengo que probar una dieta muy baja en carbohidratos, como la dieta Atkins? No. Usted (y su bebé) necesitan carbohidratos para mantenerse saludables. Siga su plan de alimentación para saber cuándo y qué cantidad de carbohidratos debe incluir en sus comidas y bocadillos.

¿Es necesario contar las calorías? Depende. Algunas mujeres con diabetes gestacional necesitan contar las calorías, pero muchas otras no. Su plan de alimentación enumerará todos los objetivos que tendrá que alcanzar, y su proveedor de cuidados de la salud podrá responder cualquier pregunta que usted tenga.

¿Cómo puedo saber si mi plan de alimentación está dando resultado para controlar mi diabetes gestacional? Un proveedor de cuidados de la salud le mostrará cómo revisar su nivel de glucosa en la sangre varias veces al día. Los resultados de sus pruebas mostrarán qué bien está controlando su diabetes gestacional o si necesita hacer cambios en su tratamiento. Usted también será examinada durante sus visitas prenatales regulares.

Seis pasos

Su plan de alimentación le mostrará opciones específicas de alimentos para todo el día y para cada comida y bocadillo. Es posible que no siempre tenga su plan a la mano. Así que es bueno saber que al seguir seis pasos sencillos, usted puede ayudar a controlar sus niveles de glucosa en la sangre:

- 1 Coma porciones pequeñas y frecuentes.** Coma aproximadamente cada 2 ó 3 horas. Si reparte el consumo de carbohidratos de manera uniforme a lo largo del día ayudará a mantener su nivel de glucosa en la sangre estable.
- 2 En cada comida y bocadillo, incluya un poco de proteínas saludables** Esto también ayuda a equilibrar su nivel de glucosa en la sangre. Es más, las proteínas le ayudan a sentirse satisfecha y llena de energía durante todo el día.
- 3 Coma un desayuno muy ligero, con un bocadillo similar a media mañana alrededor de 2 horas más tarde.** Cuando usted tiene diabetes gestacional, su glucosa en la sangre tiende a estar alta por la mañana. Para compensar esto, su plan de alimentación probablemente incluirá menos carbohidratos en el desayuno que en el almuerzo o en la cena. Por ejemplo, su plan puede mostrar un desayuno que incluye una porción de leche, una porción de almidón y algunas proteínas.
- 4 Elija alimentos ricos en fibra.** Algunas buenas fuentes son: panes y cereales integrales, vegetales frescos y congelados, y frijoles. Las frutas son también una buena fuente de fibra; la mayoría de los planes incluyen fruta en las comidas y bocadillos por la tarde o noche.
- 5 Tenga cuidado con los azúcares y dulces concentrados.** Los alimentos azucarados elevan el nivel de glucosa en la sangre de forma rápida y significativa, y no aportan mucho valor nutritivo. Así que haga lo siguiente:
 - No beba jugo de frutas, y consuma sus porciones de fruta más tarde durante el día (no en el desayuno). Aunque las frutas son una fuente saludable de carbohidratos, sus carbohidratos se absorben fácilmente y tienden a elevar los niveles de glucosa en la sangre rápidamente.
 - Evite los refrescos azucarados, jugos y bebidas de frutas, néctares, Kool-Aid azucarado, Hi-C. Las bebidas ricas en carbohidratos como éstas aumentan su nivel de glucosa en la sangre rápidamente.
 - Limite los postres como helados, tartas, pasteles, galletas, etc. (Estos alimentos suelen tener grandes cantidades de azúcar, miel u otros endulzantes, tales como sacarosa, fructosa, jarabe de maíz, dextrosa, melaza, o jugos de frutas).
 - Lea las etiquetas con atención y revíselas para consultar la cantidad total de carbohidratos por porción.

6 Tenga cuidado con la grasas, sobre todo si está ganando peso. Aquí le damos algunos consejos:








































- Compre alimentos con proteínas sin grasas, como aves, carne asada, jamón y pescado. Limite las carnes frías, tocino, salchichas y perros calientes (hot dogs).
- Retire toda la grasa visible quitándole la piel a las aves y recortando la grasa de la carne.
- Horneé, cueza al vapor, hierva o ase a la parrilla sus alimentos.
- Evite freír los alimentos. Si lo hace, utilice sartenes antiadherentes, aceite vegetal en aerosol o pequeñas cantidades de aceite (1 ó 2 cucharaditas).
- Consuma leche descremada y productos lácteos bajos en grasa (1%).
- Limite o evite añadir grasas extra, como mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa, aguacate (avocado), crema, queso crema, aderezos para ensalada, o frutos secos (nueces).
- Evite los alimentos precocidos (preparados). Estos contienen a menudo más carbohidratos, grasas y sodio.
- Evite los fideos instantáneos, sopas enlatadas, papas instantáneas, comidas congeladas y alimentos envasados.

... Y no olvide

- **Seguir el resto de su plan de tratamiento para la diabetes gestacional.** Su plan de alimentación puede ser sólo una parte de su tratamiento. Siga los consejos de su equipo de cuidados de la salud para cualquier prueba diaria, plan de ejercicio o medicamento.
- **Siga tomando sus vitaminas prenatales diariamente como lo indique su médico o partera.**
- **No consuma bebidas alcohólicas.** Ninguna cantidad de alcohol se considera segura para un bebé en desarrollo.
- **Manténgase en contacto.** Contacte a su proveedor de cuidados de la salud si tiene preguntas o inquietudes sobre su plan de alimentación o su embarazo. Asista a sus citas mensuales de consulta prenatal con su médico o partera.
- **¡Disfrute su embarazo!** Recuerde que la mayoría de los bebés nacidos de mujeres con diabetes gestacional son saludables. Siga su plan de tratamiento, trate de no preocuparse, y síntase feliz de conocer pronto a su bebé.

Guía de alimentos

¿Se pregunta cómo integrar determinados alimentos en su plan de alimentación? ¿Qué tamaño tiene una porción? ¿Cómo obtener la mayor nutrición posible de los alimentos que consume? Esta tabla le puede ser útil.

LOS ALMIDONES • Cada una de las siguientes porciones contiene alrededor de 15 grams de carbohidratos. Las féculas incluyen pan, arroz, pastas y verduras ricas en almidones, como los frijoles, los guisantes, el maíz y las papas.	
<p>Buenas fuentes de minerales, vitaminas B y fibra Para obtener lo mejor de estos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aproveche al máximo los cereales integrales (como el pan integral, la avena y el arroz integral). Consuma más guisantes y frijoles Elija féculas reducidas en grasa, en sal y en azúcar. 	 Una rebanada de pan integral de 1 onza (30 gramos)  Una tortilla de maíz o harina de 6 pulgadas (15 centímetros)  ½ taza de cereal cocido (avena, crema de trigo)  ½ taza de arroz o pasta, cocidos  ½ taza de frijoles, chícharos, o lentejas, cocidos (también ricos en proteínas)  ½ taza de maíz  ¼ papa grande al horno o ½ taza de puré de papa
LAS FRUTAS • Cada una de las siguientes porciones contiene alrededor de 15 grams de carbohidratos. Las frutas pueden ser frescas, congeladas, secas y en lata, y también jugos de fruta (en pequeñas cantidades).	
<p>Buenas fuentes de vitaminas A y C, minerales y fibras Para obtener lo mejor de estos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consuma las cáscaras comestibles de las frutas para obtener la mayor cantidad de fibras. Elija frutas sin agregados de azúcar, edulcorante o almidón. 	 1 manzana, naranja, pera o durazno, pequeños  ½ banana o mango  ½ toronja grande  17 uvas pequeñas  1 taza de melón  2 cucharadas de uvas pasas  ½ pt taza de peras en lata sin azúcar
LOS LÁCTEOS • Cada una de las siguientes porciones contiene alrededor de 12 grams de carbohidratos. En este grupo se encuentran la leche, la leche de soya y el yogur.	
<p>Buenas fuentes de proteínas, calcio y vitaminas A y D Para obtener lo mejor de estos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elija siempre leche descremada y yogur descremado o reducidos en grasa. Escoja leche sin azúcar, leche de soya y yogur, o alternativas saborizadas con edulcorantes artificiales. Si es necesario, beba las alternativas sin lactosa. 	 1 taza de leche descremada  1 taza de leche reducida en grasa  1 taza de suero de leche reducido en grasa  ½ taza de leche condensada sin grasa  1 taza de leche de soya sin azúcar y reducida en grasa  ¾ taza (6 onzas o 170 gramos) de yogur natural, reducido en grasa  ½ taza de yogur congelado reducido en grasa
VERDURAS SIN ALMIDÓN • Las siguientes porciones contienen alrededor de 5 grams de carbohidratos. Las verduras sin almidón, como el brócoli y las zanahorias, tienen menos carbohidratos y calorías.	
<p>Buenas fuentes de vitaminas A y C, folato y fibras To get the most good from these foods:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consuma verduras frescas o congeladas con más frecuencia que verduras enlatadas. Compre y prepare verduras sin salsas, grasas ni sal. Consuma más verduras de color verde oscuro, naranja y amarillo. 	 1 taza de brócoli crudo  ½ taza de brócoli cocido  1 taza de espinaca y otras verduras de hojas verdes  1 taza de zanahorias crudas  1 taza de pimientos frescos  ½ taza de tomate en lata
LA CARNE Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS • Cada una de las siguientes porciones contiene 0 grams de carbohidratos y alrededor de 7 grams de proteínas. En este grupo se encuentran el pescado, el pollo, la carne, los huevos, el queso y el tofu.	
<p>Buenas fuentes de hierro, cinc y vitaminas B Para obtener lo mejor de estos alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Consuma pescado más a menudo. Elija cortes magros de carne y recorte los excesos de grasa del pollo (y asegúrese de que las porciones sean aproximadamente del tamaño de un mazo de cartas). Elija quesos sin grasa o reducidos en grasa. En lugar de freír, cocine las carnes al horno, a la plancha o áselas. 	 1 onza (30 gramos) de pollo cocido (sin piel y sin grasa)  1 onza (30 gramos) de carne magra  1 onza (30 gramos) de queso contage reducido en grasa  1 huevo ó 2 claras  1 cucharada de crema de cacahuete (mani)
LOS ACEITES Y LAS GRASAS • Cada una de las siguientes porciones contiene 0 grams de carbohidratos y alrededor de 5 grams de grasa. En este grupo se encuentran los aceites vegetales, algunos frutos secos y las grasas saturadas de origen animal (la manteca, el tocino).	
<p>Ayudan a que el cuerpo funcione sin problemas, proporcionan sabor y textura Para obtener lo mejor de estos alimentos, lea las etiquetas y:</p> <ul style="list-style-type: none"> Con más frecuencia, elija grasas y aceites monoinsaturados.* Con menos frecuencia, elija grasas y aceites polinsaturados.* Limite o evite las grasas saturadas o trans. 	 *1 cucharadita de aceite de oliva, de canola o de mani (cacahuete)  *½ aguacate (2 cucharadas)  1 cucharada de margarina  10 cacahuates grandes ó 20 pequeños  1 cucharada de mayonesa reducida en grasa  1 cucharada de mantequilla  2 cucharadas de crema o una medida de leche y crema en partes iguales

Mi diabetes gestacional PLAN DE ALIMENTACIÓN

Dietista: _____

Teléfono: _____

Complejo médico: _____

Recuerde:

15 gramos de carbohidratos = 1 porción de carbohidratos

MIS OBJETIVOS DIARIOS:

- **Carbohidratos:** _____ gramos por día (_____ porciones)
- **Proteínas:** _____ gramos por día (_____ onzas, o _____ porciones)
- **Grasas:** _____ gramos por día (_____ porciones)
- **Calorías:** _____

Cuándo	Qué y Cuánto	Ideas de Menús
DESAYUNO alrededor de las _____ AM <i>Revise su nivel de glucosa en la sangre antes del desayuno. También revíselo a estas horas:</i> _____	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	
BOCADILLO A MEDIA MAÑANA alrededor de las _____ AM	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	
ALMUERZO alrededor de las _____ AM/PM	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	
BOCADILLO A MEDIA TARDE alrededor de las _____ PM	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	
CENA alrededor de las _____ PM	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	
BOCADILLO EN LA NOCHE alrededor de las _____ PM	<input type="checkbox"/> Carbohidratos: _____ gramos (_____ porciones) <input type="checkbox"/> Almidón _____ <input type="checkbox"/> Leche _____ <input type="checkbox"/> Frutas _____ <input type="checkbox"/> Vegetales sin almidón _____ <input type="checkbox"/> Proteínas: _____ gramos (_____ onzas, o _____ porciones) <input type="checkbox"/> Grasas: _____ gramos (_____ porciones)	

Gestational Diabetes Meal Plan