

# Alimentación para la diabetes gestacional



La diabetes mellitus gestacional (DMG) es un tipo de diabetes que se diagnostica durante el embarazo a mujeres que no han tenido diabetes antes de quedar embarazadas. La DMG puede tratarse siguiendo un plan de alimentación basado en comidas regulares y equilibradas y refrigerios saludables. Es posible que algunas mujeres con DMG necesiten tomar medicación junto con la terapia nutricional para controlar el azúcar en sangre. El control del azúcar en sangre ayudará a reducir los riesgos para la madre y el bebé.

## Siga un plan de alimentación saludable

- Coma 3 comidas y 2-3 refrigerios por día
- Planifique sus comidas para comer a la misma hora todos los días
- Coma alimentos variados (verduras y frutas enteras, proteínas magras, granos integrales, lácteos con bajo contenido de grasa)
- Coma cada 2-3 horas y no omita ninguna comida

## Consejos para la planificación de las comidas

- Aprenda a contar los carbohidratos para poder controlar mejor los niveles de azúcar en sangre y planificar mejor sus comidas y refrigerios
  - 1 porción de carbohidratos = 15 gramos
  - Lea las etiquetas de los alimentos para ver el tamaño de las porciones y los carbohidratos totales
- Limite los carbohidratos a 1-2 porciones en el desayuno
- Trate de limitar los carbohidratos a 175 gramos por día
- Coma alimentos que sean buenas fuentes de fibra (meta de 28 gramos por día)
  - Ejemplos: granos integrales, frutas enteras y verduras sin almidón
- Coma un mínimo de 6 onzas de proteínas por día
  - Ejemplos: carne de res magra, pollo sin piel, pescado con bajo contenido de mercurio, huevos, mantequillas de frutos secos, frijoles, queso con bajo contenido de grasa, tofu
- Consuma grasas saludables, como aceite de oliva, aguacate, frutos secos y semillas
  - Limite las grasas saturadas
  - Evite las grasas trans

## Información nutricional

8 porciones por envase

**Tamaño de la porción**  
**2/3 de taza (55 g)**

**Cantidad por porción**

**Calorías 230**

% del valor diario\*

**Grasa totales** 8 g **10%**

Grasas saturadas 1 g **5%**

Grasas trans 0 g

**Colesterol** 0 mg **0%**

**Colesterol** 160 mg **7%**

**Carbohidratos totales** 37 g **13%**

Fibras alimentarias 4 g **14%**

Azúcares totales 12 g

Incluye 10 g de azúcares agregados **20%**

**Proteínas** 3 g

Vitamina D 2 mcg 10%

Calcio 200 mg 15%

Hierro 8 mg 45%

Potasio 235 mg 6%

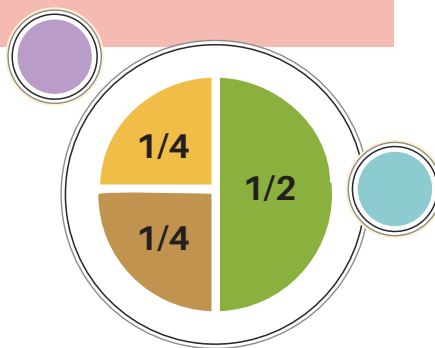
\* El % de valor diario indica en qué proporción un nutriente en una porción de alimentos contribuye a la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías por día como valor nutricional general recomendado.

- Ejemplos de alimentos que debe limitar/evitar
  - Bebidas endulzadas con azúcar (refrescos, jugos de fruta, limonada)
  - Frutas deshidratadas
  - Helado
  - Golosinas
  - Productos de panadería y cereales azucarados
  - Mermelada/jalea común

Continúa en el reverso →

## Cree un plato saludable

**Cree un plato saludable que le ayudará a mantener su azúcar en sangre dentro del rango deseado.**



- Dibuje una línea en el medio de su plato y llene la mitad con verduras sin almidón.
- Dibuje otra línea por el medio de la otra mitad del plato y llene 1/4 con un grano o una verdura con almidón.
- Llene el cuarto restante de su plato con una proteína magra.
- Tiene la opción de agregar una fruta pequeña o una porción de algún lácteo.
- Complete su comida con un vaso de agua u otra bebida con cero calorías.

Este plato tiene 30-45 gramos de carbohidratos (según si elige o no leche o agua).

### Monitoree su plan de alimentación y tratamiento

- Monitoree el azúcar en sangre según lo recomendado por su proveedor de atención médica.
  - Metas de azúcar en sangre:
    - Antes de las comidas (en ayunas): 95 mg/dL o menos
    - 1 hora después de una comida: 140 mg/dL o menos
    - 2 horas después de una comida: 120 mg/dL o menos
- Es posible que su proveedor de atención médica le pida que mida las cetonas en su orina 1 o 2 veces por día. De ser así, le explicará cómo hacerlo.
- Haga actividad física. Trate de hacer 30 minutos de actividad 5 días a la semana, si puede y su médico lo aprueba.

#### Referencias:

- Sitio web de los CDC: <https://www.cdc.gov/diabetes/basics/gestational.html>
- American Diabetes Association: <https://www.diabetes.org/diabetes/gestational-diabetes>
- American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes—2020. Cuidados para la diabetes. Volumen 43; suplemento 1; enero de 2020.
- Academy of Nutrition and Dietetics. Manual de cuidados nutricionales. Educación dietaria: Terapia nutricional para la diabetes gestacional
- Sitio web de NIH/NIDDK: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes/gestational/management-treatment>

## Ejemplo de menú

### Desayuno: 30 gramos

- 1 rebanada de pan de trigo integral tostado (1 porción de carbohidratos)
- 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- 1 taza de leche descremada (1 porción de carbohidratos)

### Bocadillo por la mañana: 15 gramos

- 4 galletas de trigo integral (1 porción de carbohidratos)
- 1 onza de queso en tiritas

### Almuerzo: 60 gramos

- 2 rebanadas de pan de trigo integral (2 porciones de carbohidratos)
- 2 onzas de ensalada de atún
- 1 manzana pequeña (1 porción de carbohidratos)
- 3 bastones de zanahoria
- 3 bastones de apio
- ½ taza de sopa de lentejas (1 porción de carbohidratos)

### Bocadillo por la tarde: 15 gramos

- 1 ½ cucharada de frutos secos
- 12 bayas (3 onzas) (1 porción de carbohidratos)

### Cena: 45 gramos

- 3 onzas de pechuga de pollo sin piel
- ¼ de una batata (camote) grande (1 porción de carbohidratos)
- 2 cucharadas de crema agria con contenido reducido de grasa
- ½ taza de brócoli cocido
- Ensalada pequeña con 1 cucharada de aderezo para ensaladas
- 1 taza de bayas (1 porción de carbohidratos)
- 6 onzas de yogur griego natural (1 porción de carbohidratos)

### Refrigerio antes de ir a dormir: Aproximadamente 8 gramos

- ½ taza de pepinos en rodajas
- 2 cucharadas de humus
- ½ pan pita de trigo integral (½ porción de carbohidratos)

El contenido proporcionado tiene fines informativos únicamente y no tiene por objeto reemplazar el asesoramiento médico, el diagnóstico o el tratamiento brindados por un profesional. Consulte a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de cambiar su dieta o de comenzar un régimen de ejercicio, o si tiene alguna pregunta sobre su estado de salud o una afección médica.

