

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

RDN/NDTR \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Terapia nutricional para la diabetes gestacional

- La diabetes gestacional es una afección que ocurre solo durante el embarazo. Provoca que los niveles de glucosa en sangre superen los intervalos saludables.
- Una buena nutrición es importante para un embarazo saludable y puede ayudar a manejar los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo. Con el tiempo, los niveles altos de glucosa en sangre podrían perjudicarlos a usted y a su bebé. Los niveles altos de glucosa en sangre pueden causar que su bebé tenga mayor riesgo de:
  - Crecer demasiado y complicar el parto.
  - Diabetes y obesidad en el futuro como adulto.
  - Un nivel de glucosa en sangre bajo después del parto.
- Comer una dieta saludable y aumentar la cantidad de peso adecuado puede ayudar a manejar la diabetes gestacional. Cuidar qué tipo de carbohidratos come puede ayudarla a controlar sus niveles de glucosa en sangre para tener un bebé saludable.
- Obtiene calorías de los carbohidratos, proteínas y grasas de los alimentos. Después de comer, su cuerpo digiere los alimentos y la glucosa en sangre aumenta. Si su glucosa en sangre sube demasiado, no es saludable. Los carbohidratos hacen que la glucosa en sangre aumente más. Preste atención al tipo y cantidad de carbohidratos que come; cuando come carbohidratos evita que la glucosa en sangre aumente demasiado.
- Es importante comer algunos carbohidratos para un embarazo saludable y un bebé saludable.

### **Alimentos con carbohidratos**

- Panes, galletitas y cereales
- Pasta, arroz y granos
- Verduras con almidón, tales como papas, maíz, arvejas y zapallo
- Frijoles y legumbres
- Leche, leche de soja (revise la etiqueta) y yogur
- Frutas y jugos de fruta
- Dulces, tales como tortas, galletitas, helado, mermelada y gelatina
- Bebidas dulces, tales como soda, bebidas energéticas, té dulce y café saborizado

### **Alimentos que no aumentan los niveles de glucosa en sangre**

Estos alimentos no contienen carbohidratos o contienen pequeñas cantidades de carbohidratos:

- Alimentos con proteínas:
  - Carne (carne de res, cerdo y cordero)
  - Carne de ave (pollo y pavo)
  - Pescado y mariscos
  - Huevos
  - Frutos secos, semillas y mantequillas de frutos secos
  - Queso y queso cottage
  - Tofu
- Grasas:
  - Aceites (oliva, maní y canola)
  - Mantequilla y margarina
  - Aderezo para ensalada y mayonesa
- Verduras sin almidón:
  - Espárragos, brócoli, zanahorias, frijoles verdes, hojas verdes (kale, lechuga, espinaca, acelga), cebollas, pimientos, tomates, calabacín

## Consejos

Para mantener la glucosa en sangre en un intervalo saludable, deberá planificar cuidadosamente las comidas, controlar regularmente el nivel de glucosa en sangre y cambiar los carbohidratos que come si es necesario. Para alcanzar el nivel de glucosa en sangre que su proveedor de atención médica le ha fijado, tendrá que prestar atención a lo siguiente:

- Cuántos carbohidratos come.
- El tipo de carbohidratos que come
- Cuando come los carbohidratos durante el día
- Combinar proteínas y grasas con carbohidratos

### La cantidad adecuada de carbohidratos y cuando comerlos

- Comer la cantidad adecuada de carbohidratos en el momento adecuado puede mantener tus niveles de glucosa en sangre en un intervalo saludable. Su nutricionista registrado (RDN) puede ayudarlo a determinar la cantidad correcta para usted.
  - Comer demasiados carbohidratos en una comida o en un bocadillo puede aumentar mucho el nivel de glucosa en sangre. Esto puede ser perjudicial para su bebé.
  - Coma 3 comidas al día y hasta 3 bocadillos por día.
  - Trate de comer las comidas con 3 a 5 horas de separación. Si pasa más de 4 a 5 horas sin comer, asegúrese de comer un bocadillo en mitad de las comidas. Esto ayuda a mantener su nivel de glucosa en sangre estable y lo ayuda a estar menos hambriento.

## **Estimar la ingesta de carbohidratos**

- Contar carbohidratos es una herramienta para planificar las comidas para ayudarla a comer la cantidad adecuada de carbohidratos. Cuento los gramos de carbohidratos en un alimento específico o porciones de carbohidratos para ayudarlo a saber cuantos carbohidratos tiene cada comida. Esto lo ayudará a planificar lo que come en las comidas y bocadillos. Consulte a su nutricionista registrado para saber cuantos carbohidratos debería comer:
  - Controle los tamaños de las porciones con tazas medidoras y cucharas o con una balanza.
  - 15 gramos de carbohidratos es un tamaño de porción común y generalmente se usa como porción de carbohidratos para contar los carbohidratos.
  - Lea la información nutricional en las etiquetas de alimentos para saber cuántos gramos de carbohidratos hay en las comidas que come. Tenga en cuenta que el tamaño de la porción en la etiqueta del producto puede no ser la misma que la porción de 15 gramos de carbohidratos.
- Controlar el nivel de glucosa en sangre antes y después de las comidas como le indique su proveedor de atención médica o nutricionista registrado es la única manera de saber si su glucosa en sangre está en un intervalo seguro. Sus lecturas de glucosa en sangre pueden ayudarlo a saber cuando cambiar la cantidad, tipo o momento en que come los carbohidratos. Al controlar su glucosa en sangre, también puede saber que algunos alimentos con carbohidratos hacen que la glucosa en sangre supere los intervalos saludables cuando los come.

## Alimentos recomendados

Coma una variedad de los siguientes alimentos integrales. Elija un equilibrio saludable de alimentos de cada categoría en sus comidas.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados
<p><b>Cereales</b></p> <p>(6 porciones por día)</p>	<p>Elija granos integrales al menos la mitad de las porciones con granos, inclusive trigo integral, cebada, centeno, trigo sarraceno, maíz, teff, quinoa, mijo, amaranto, arroz integral y salvaje, sorgo y avena</p> <p>Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 a 1/2 taza de granos cocidos</li> <li>• 1 rebanada de pan (1 onza)</li> <li>• 1 tortilla o roti (de 6 pulgadas)</li> <li>• 1/4 bagel grande (1 onza)</li> <li>• 1/2 pan de hamburguesa o de perros caliente (3/4 onza)</li> <li>• 1/2 taza de cereales cocidos</li> <li>• 4 a 6 galletas pequeñas</li> <li>• 1/3 taza de pasta, arroz o quinoa cocida</li> <li>• 3/4 onzas de pretzels</li> <li>• 3 tazas de palomitas de maíz</li> </ul>
<p><b>Alimentos con proteínas</b></p> <p>(5 a 6 onzas por día)</p>	<p>Carnes rojas, inclusive cortes magros de res, cerdo o cordero</p> <p>Carne de ave, incluyendo pollo o pavo</p> <p>Si elige comer fiambres o perros calientes, debe calentarlos hasta que estén humeantes.</p> <p>Mariscos, inclusive pescado, camarones, langosta, almejas y vieiras.</p> <p>Consuma pescado con grasa, como salmón, arenque y sardinas como fuente de ácidos de omega 3. Durante el embarazo, elija pescado y mariscos que tengan contenido bajo de mercurio.</p> <p>Huevos</p> <p>Frutos secos y semillas, como maníes, almendras, pistachos y semillas de girasol. Estos alimentos también tienen grasa.</p>

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

	<p>Mantequillas de frutos secos y semillas, sin trozos, como mantequilla de maní, mantequilla de almendras y mantequilla de semillas de girasol. Estos alimentos también tienen grasa.</p> <p>Alimentos de soja, como tofu, tempeh o nueces de soja</p> <p>Sustitutos de la carne, como hamburguesas vegetarianas y salchichas a base de proteínas vegetales. Consulte la etiqueta, ya que algunos de estos alimentos pueden contener carbohidratos.</p> <p>Legumbres, como frijoles, lentejas o arvejas deshidratadas. Estos alimentos también tienen carbohidratos.</p> <p>Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos y proteínas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijoles, guisantes o lentejas</li> <li>• 1 taza de soja</li> </ul>
<p><b>Lácteos</b> (3 porciones por día)</p>	<p>Leche con contenido bajo de grasa o sin grasa, yogur/yogur griego (con poca azúcar agregada), queso cottage y quesos pasteurizados</p> <p>Postres congelados hechos con leche con contenido bajo de grasa con poca azúcar agregada (no más de 5 gramos de azúcar agregada por porción)</p> <p>Leche de soja fortificada, leche de arroz o leche de almendras (consulte la etiqueta para ver los carbohidratos)</p> <p>Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de leche</li> <li>• 1 taza de yogur entero o 4 a 6 onzas de yogur de fruta (consulte la etiqueta)</li> <li>• ½ taza de postre congelado</li> </ul>
<p><b>Verduras</b> (al menos 3-4 porciones por día)</p>	<p>Una variedad de verduras enteras, incluso verduras verdes oscuro, rojas y y color naranja, legumbres (frijoles y arvejas), y verduras almidonosas; jugos de verduras</p> <p>Verduras no almidonosas como zanahorias, coliflor, pepino, espinaca, tomate y frijoles verdes con 5 gramos de carbohidratos por porción (1 porción = ½ taza de verduras cocidas o 1 taza de verduras crudas). Comer 3 porciones de verduras no almidonosas por comida equivale a 1 porción de</p>

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

	<p>carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos, pero por lo general no afecta la glucosa en sangre.</p> <p>Las verduras almidonosas sí tienen carbohidratos. Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de frijoles, arvejas, maíz, boniato, zapallo o puré de papas o papas hervidas (cocidas)</li> <li>• ¼ papa hervida grande (3 onzas)</li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p> <p>(2-3 porciones por día)</p>	<p>Elija una variedad de frutas frescas, congeladas, secas o enlatadas no endulzadas envasadas en agua</p> <p>Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 fruta fresca pequeña (¾ a 1 taza)</li> <li>• ½ taza de fruta enlatada o congelada (sin azúcar agregada o jarabe)</li> <li>• 2 cucharadas de fruta deshidratada (arándanos azules, cerezas, arándanos, frutas mezcladas, pasas)</li> <li>• 17 uvas pequeñas o ½ taza</li> <li>• 1 taza de melón o bayas</li> </ul>
<p><b>Aceites y grasas</b></p> <p>(hasta 5 porciones por día)</p>	<p>Opciones de grasa saludables: aceites vegetales, inclusive aceite de oliva, maní y canola</p> <p>Margarinas y productos para untar, sin grasas trans (aceite parcialmente hidrogenado)</p> <p>Aderezo para ensalada y mayonesa</p>
<p><b>Bebidas</b></p>	<p>Café y té sin endulzar, agua y bebidas sin calorías.</p>
<p><b>Otros</b></p>	<p>Alimentos preparados, inclusive sopas, cazuelas y platos mezclados</p> <p>Cada uno de estos equivale a una porción de carbohidratos o 15 gramos de carbohidratos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de sopa a base de caldo (con algunos granos o verduras almidonosas)</li> <li>• ½ taza de cazuela</li> </ul>

## Alimentos no recomendados

No coma estos alimentos con frecuencia. Hay otros alimentos que no debería comer durante el embarazo sin perjuicio de si tiene diabetes gestacional. Consulte a su nutricionista registrado para obtener más información o consulte el folleto de Terapia nutricional para el embarazo.

<b>Grupo alimentario</b>	<b>Alimentos no recomendados</b>
<b>Cereales</b>	<p>Cereal listo para comer, especialmente endulzado, cereales con contenido bajo de fibra (menos de 2 gramos de fibra por porción)</p> <p>Panes envasados</p> <p>Galletitas y chips de ingredientes refinados (como harina blanca), galletitas de queso, galletitas de manteca</p> <p>Panes hechos con ingredientes refinados (como harina blanca) y sal agregada, como galletas, panecillos, waffles congelados, naan, panes dulces, donas, bollos, mezclas para hornear envasadas, panqueques, pasteles y galletitas</p>
<b>Alimentos con proteínas</b>	Algunos alimentos con proteína tales como carne de conserva o fiambres que no hayan sido calentados, y los mariscos con contenido alto de mercurio no se recomiendan durante el embarazo. Consulte a su nutricionista registrado para obtener más información.
<b>Lácteos</b>	Algunos lácteos tales como el queso sin pasteurizar no se recomiendan durante el embarazo. Consulte a su nutricionista registrado para obtener más información.
<b>Verduras</b>	Algunas verduras tales como brotes o verduras fritas no se recomiendan durante el embarazo. Consulte a su nutricionista registrado para obtener más información.
<b>Frutas</b>	<p>Frutas envasadas en jarabe o con azúcar agregada</p> <p>Cualquier jugo</p>
<b>Aceites y grasas</b>	Algunas grasas y aceites como margarina sólida no se recomiendan durante el embarazo. Consulte a su nutricionista registrado para obtener más información.
<b>Bebidas</b>	Bebidas endulzadas, inclusive café o té endulzado, soda, bebidas energéticas y bebidas deportivas.

*Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.*

<b>Otros</b>	Postres con azúcar agregada y grasa, caramelos y otros dulces; sal y condimentos con sal  Alimentos fritos
--------------	--

## Muestra 1 de Menú diario para diabetes gestacional

Un plan de comida le dice cuántas porciones de carbohidratos debe de comer en las comidas y bocadillos. Su nutricionista registrado usará sus gustos, su estilo de vida y los niveles de glucosa en sangre para armar su plan de comidas. Un plan de comida típico con frecuencia contendrá:

- **1 a 2 porciones de carbohidratos para el desayuno.** La glucosa en sangre tiende a subir más en la mañana, por eso comer menos carbohidratos en el desayuno puede ayudar.
- **3 a 4 porciones de carbohidratos para el almuerzo y la cena**
- **1 a 2 porciones de carbohidratos para los bocadillos.** Un bocadillo a la hora de dormir con carbohidratos y proteínas puede ayudar a la glucemia en ayunas en la mañana siguiente.

Si sus niveles de glucosa en sangre están fuera de los intervalos saludables, es posible que haya que cambiar su plan de comidas, por lo que debe llamar a su proveedor de atención médica o nutricionista registrado de inmediato.

Comida	Menú
<b>Desayuno</b>	1 tostada de pan de trigo integral (1 porción de carbohidratos) 1 huevo 1 taza de leche sin grasa (1 porción de carbohidratos)
<b>Bocadillo de la mañana</b>	¼ taza de almendras 1 manzana pequeña (1 porción de carbohidratos)
<b>Almuerzo</b>	1 rebanada de pan de trigo integral (1 porción de carbohidratos) 2 onzas de fiambre de pollo (calentado hasta que esté humeante) 1 onza de queso con contenido bajo de grasa 1 cucharada de mayonesa 2 hojas de lechuga 2 rebanadas de tomate 5 bastones de zanahoria 5 bastones de apio 1 taza de sopa de verduras con carbohidratos (1 porción de carbohidratos) 1 taza de fresas (1 porción de carbohidratos)
<b>Bocadillo de la tarde</b>	½ pita de harina integral (1 porción de carbohidratos) 3 cucharadas de hummus (½ porción de carbohidratos) ½ taza de pepinos ½ taza de tomates
<b>Comida de la noche</b>	3 onzas de pechuga de pollo sin piel 2/3 taza de arroz integral cocido (2 porciones de carbohidratos) ¾ taza de brócoli cocido 1 taza de ensalada verde ¼ taza de aguacate 2 cucharadas de aderezo para ensaladas 6 onzas de yogur griego, con frutas (1 porción de carbohidratos)
<b>Bocadillo de la noche</b>	5 galletas integrales (1 porción de carbohidratos) 1½ onzas de queso cheddar

*Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.*

## Plan de alimentación de muestra

Use este formulario para desarrollar un plan de alimentación personalizado.

<b>Comida</b>	<b>Menú</b>
<b>Desayuno</b>	
<b>Bocadillo de la mañana</b>	
<b>Almuerzo</b>	
<b>Tarde Bocadillo</b>	
<b>Comida de la noche</b>	
<b>Noche Bocadillo</b>	

**Notas:**

*Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.*