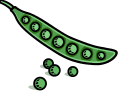
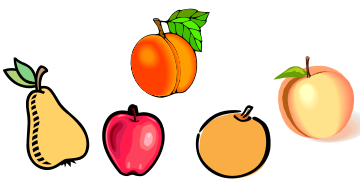
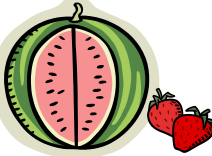
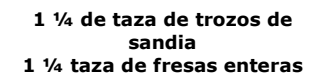
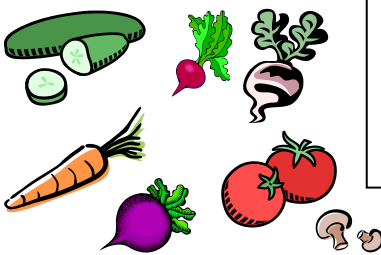
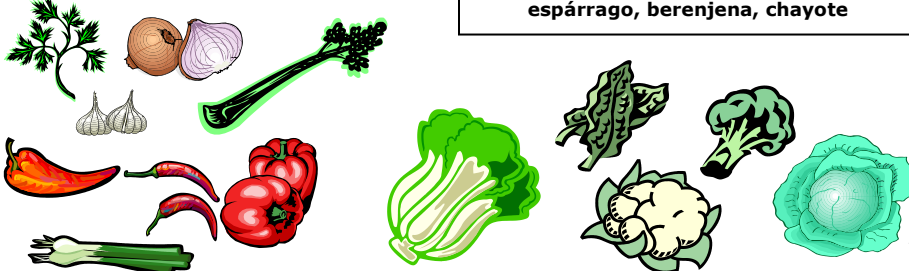


Su Guía Alimenticia para la Diabetes Gestacional (1 porción de carb.=15 gramos of carbohidratos)

Mida sus alimentos con tazas y cucharas medidoras: (1 taza, ¾ de taza, ½ taza, 1/3 de taza, ¼ de taza, 1 cucharada, 1 cucharadita)

Leche Una porción = 1 carbohidrato	Almidones (harinas, panes) Una porción = 1 Carbohidrato
 Leche descremada, 1% ó 2% 1 taza (8 onzas)  Yogur sólo, descremado o bajo en grasa, endulzado con NutraSweet o Splenda ¾ de taza (6 onzas)	 1 rodaja de pan integral o ½ English muffin o ½ pan de hamburguesa o hot dog  ½ taza de avena o cereal cocinado  6 galletas tipo saltines  1/2 a 1 taza de cereal frío (15 gramos)  ½ taza de guisantes o chicharos  ½ mazorca grande de maíz ½ taza de granos de maíz  1/3 de taza de arroz, fideos o frijoles  1 tortilla pequeña  1/2 taza de puré de papas o papa dulce 1 papa horneada peq. regular o dulce  1 taza de calabazas de invierno, cocinadas
Frutas (¡No Jugo!) Una porción = 1 Carbohidrato	Verduras Puede comer la cantidad que quiera de este grupo
 1 durazno, melocotón, pera, manzana, naranja medianos  17 uvas pequeñas  3/4 de tazas de piña, mandarina o arándanos  12 cerezas frescas  1 kiwi grande  1 banana pequeña ó media grande  2 ciruelas o 2 mandarinas pequeñas  4 albaricques frescos  1 ¼ de taza de trozos de sandía 1 ¼ taza de fresas enteras  ½ taza de mango  1 taza de papaya o melón	 Tomates, zanahorias, remolachas, nabos, rábanos, hongos, pepinos  ½ taza jugo de verduras  Ejotes o judías, okra, zucchini, jicama, espárrago, berenjena, chayote  Hojas para ensalada, espinaca, repollo, brócoli, coliflor, alcahofas, bruselitas, nabos  Cebollas, ajís, chiles, apio, ajo, perejil, cilantro

Proteínas

Los alimentos en este grupo NO contienen carbohidratos, a no ser que sean empanizados.



1 onza de carne de res, cerdo o cordero: asada, entera, picada o molida



1 onza de pescado: cubera, lenguado o salmón



2 sardinas medianas



1 onza de queso: Cheddar, suizo, jack, mozzarella o americano



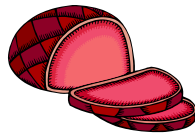
1 a 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete



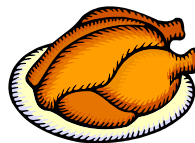
1 onza de mariscos: cangrejos, almejas, ostras, langosta o camarones



1 huevo entero ó 2 claras de huevo



1 onza de jamón



1 onza de pollo o pavo

Grasas

Los alimentos en este grupo NO contienen carbohidratos.



1 cucharadita de mayonesa ó 1 cucharada de mayonesa baja en grasa



1 cucharada de aderezo para ensalada
2 cucharadas si es bajo en grasa



1 cucharada de aceite: vegetal, oliva, canola, cacahuete, maíz, etc.



1 tira de tocino



Aceitunas: 8 negras grandes o 10 verdes grandes



Nueces: 6 almendras, 2 nuez de nogal, 2 pacanas, 10 cacahuates



2 cucharadas de aguacate



1 cucharadita de margarina o mantequilla o una cucharada si es baja en grasa



1 cucharada de queso crema regular o 1 1/2 cucharadas si es bajo en grasa



2 cucharadas de crema agria si es regular o 3 cucharadas si es baja en grasa

Consejos Saludables

- ❑ **Evite** las bebidas con azúcar como las sodas regulares, jugos de fruta, té endulzado, Gatorade, etc.
- ❑ **Escoja** bebidas endulzadas con Splenda o NutraSweet como Crystal Light o sodas dietéticas. Evite la Sacarina (Sweet'N Low) durante el embarazo.
- ❑ Si tiene hambre, añada ensaladas y verduras bajas en calorías o salsa a sus comidas y meriendas.
- ❑ Llame a la enfermera de la diabetes o a la dietista al 350-4589, si tiene preguntas o le preocupa el nivel de azúcar en su sangre, su aumento de peso o si se siente con hambre durante todo el día.
- ❑ **Mida su comida** usando tazas o chucaras medidoras para determinar el tamaño de las porciones que está comiendo.



Comidas combinadas



Caserolas, espagueti con albóndigas de carne, lasaña, chili con frijoles, macarroni con queso
1 taza = 2 porciones de carbohidratos



1 hamburguesa o hamburguesa con queso y pan = 2 porciones de carbohidratos



Pizza
1 pedazo = 1-2 porción de carbohidratos
1 pedazo grueso = 2-3 porciones de carbohidratos



1 taza de sopa = 1 porción de carbohidrato
1 taza de sopa de frijoles o arvejas/guisantes = 2 porciones de carbohidratos



Taco, burrito, enchilada
1 taco o enchilada de carne = 1 porción de carbohidrato
1 taco o enchilada de frijoles = 2 porciones de carbohidratos
1 burrito de carne = 2 porciones de carbohidratos
1 burrito de frijoles = 3 porciones de carbohidratos