

Guía Alimenticia para Diabetes de la Gestación



¡Evite bebidas con azúcar!

- ❖ Evite todos los jugos de fruta (manzana, naranja, arándano, etc.)
- ❖ Evite sodas regulares, té endulzado, bebidas de fruta, Gatorade, leche con chocolate, leche con fresas, malteadas, leche condensada, lemonade, Kool-aid.



¡Evite comidas con mucho azúcar!

- ❖ Evite comida con mucho azúcar como galletas, tortas, pays, pastelitos de chocolate, pan dulce, Pop Tarts, cubiletes, sherbet, dulces enrollados de fruta, miel para panqueques, productos sin azúcar, gelatina, barras de granola, fruta seca, cereal con mucho azúcar o endulzado, salsa de tomate, aderezos dulces para ensaladas, papitas, papas fritas.
- ❖ Evite miel, mermeladas, azúcar blanca, azúcar morena, jaleas, queso crema con sabor.



¡Haga sus comidas regulares y meriendas durante el día!

- ❖ ¡Recuerde comer cada 2 a 3 horas! Comer cada 2 a 3 horas es saludable para su bebé y le ayudará a mantener el balance del azúcar en la sangre.
- ❖ Coma moderadamente los tres tiempos de comida y dos a tres meriendas pequeñas cada día. La nutricionista le dará un plan de dieta balanceada con carbohidratos.
- ❖ ¡Recuerde comer el desayuno para empezar bien el día! Aunque sea sólo una rebanada de pan tostado o una galleta de soda.

Siempre añada proteína cada vez que coma carbohidratos.



Escoja lo que es saludable...

Mejores bebidas

- Agua
- Leche
- Bebidas sin azúcar (con Splenda o NutraSweet)



Alimentos libres

- Verduras y ensaladas frescas
- Gelatina sin azúcar
- Salsa

!! No se olvide de tomar todos los días sus prenatales !!

- ❖ Si no bebe leche o come alimentos con leche, consulte con su doctor sobre tomar suplementos de calcio para proteger sus huesos y ayudar a que su bebé tenga huesos fuertes.



Un ejemplo de comidas y meriendas:



Desayuno—emparedado de huevo y queso

Merienda de la mañana—galletas con mantequilla de maní o queso

Almuerzo—emparedado de pavo, fruta y leche.

Merienda de la tarde—yogurt y fruta

Cena—pollo, papa horneada pequeña, brócoli y leche

Merienda antes de acostarse—medio emparedado de carne o queso