



DIABETES MELITUS DEL EMBARAZO

La Diabetes Melitus del embarazo es un alto nivel de glucosa (azúcar) que es descubierto por primera vez durante el embarazo.

Una de cada veinte mujeres embarazadas desarrollan diabetes del embarazo, siendo así uno de los problemas más comunes del embarazo. Usualmente la diabetes desaparece luego del nacimiento del bebé. La madre es la que tiene la diabetes, no el bebé.

La meta del tratamiento de la diabetes del embarazo es controlar los niveles de glucosa en la sangre. Por lo tanto, una alimentación apropiada es extremadamente importante. Lo que come, cuánto come y cuándo come pueden afectar su nivel de glucosa. Para controlar su nivel de glucosa en la sangre, siga esta guía de nutrición.

MHC-2006
0106



GUÍA DE NUTRICIÓN

- Coma tres comidas pequeñas y dos o tres meriendas todos los días.
- Coma a la misma hora todos los días.
- Distribuya las comidas durante el día. Debe hacer sus comidas cada 4 a 5 horas, con meriendas 2 ó 3 horas después de cada comida, según sea necesario.
- No elimine comidas ni meriendas.
- Evite las frutas y los jugos en el desayuno.
- Combine comidas ricas en carbohidratos y comidas ricas en proteína para ayudar a controlar su nivel de glucosa.
(Por ejemplo- un sándwich de pavo en pan integral)
- Limite las comidas con un alto contenido de azúcar añadida.
- Aumente de peso lenta y gradualmente. El aumento de peso recomendado depende de la estatura y peso al comienzo del embarazo.
- escoja una variedad de comidas.
- Controle el consumo de grasa.
- Aumente la fibra en su dieta incluyendo granos integrales, frijoles, vegetales frescos y frutas.
- Aumente el consumo de líquido

Limite las siguientes comidas con un alto contenido de carbohidratos:

Sodas y refrescos regulares
Dulces y chocolates
Jugos de frutas
Sirop
Azúcar
Frutas enlatadas en sirop espeso
Sherbet y sorbete
Jaleas y mermeladas
Pastel y azucarado
Pastelería/Pies/Postres
Miel y Melaza

EJEMPLO DE MENÚ

Ejemplo de menú

2137 calorías
254 gramos de carbohidratos (46%)
130 gramos de proteína (24%)
72 gramos de grasa (30%)

Desayuno

| | |
|-----------|---|
| 1 almidón | 1 rebanada de pan de trigo integral tostado |
| 1 leche | 1taza de leche descremada |
| 1 carne | 1 huevo ó 2 cucharadas de mantequilla de maní |
| 1 grasa | 1 cucharadita de mantequilla |

Merienda de la mañana

| | |
|-----------|--------------------|
| 1 fruta | ½ plátano |
| 1 almidón | 6 galletas saladas |
| 1 carne | 1 oz. de queso |

Comida

| | |
|---------------|--------------------------------------|
| 2 almidones | 2 rebanadas de pan de trigo integral |
| 1 fruta | ½ plátano |
| 1 leche | 1 taza de yogurt sin sabor |
| 1-2 vegetales | Trozos de zanahoria y apio crudos |
| 2 carnes | 2 oz. de pavo bajo en grasa |
| 1 grasa | 1 cucharadita de mayonesa |

Merienda de la tarde

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 1 almidón | 3 cuadros de galletas Graham. |
| 1 fruta | ½ taza de salsa de manzana sin azúcar |
| 1 carne | ¼ taza de queso requesón |

Cena

| | |
|---------------|--|
| 2 almidones | 1 papa pequeña al horno, un panecito pequeño |
| 1 fruta | ½ taza de duraznos sin azúcar en rebanadas |
| 1 leche | 1 taza de leche descremada |
| 1-2 vegetales | ½ taza de brécol cocido, ensalada pequeña |
| 3 carnes | 3 oz. de pechuga de pollo |
| 3 grasas | 2 cucharaditas de margarina, 1 cucharada de aderezo para ensaladas |

Merienda de la noche

| | |
|-----------|-------------------------------------|
| 1 leche | 1 taza de leche descremada |
| 1 carne | ¼ taza de atún |
| 1 almidón | 1 rebanada de pan de trigo integral |
| 1 grasa | 1 cucharadita de mayonesa |

Alimentos sin límite

- Vegetales - repollo, apio, pepinillo, calabacita, rábano, Ensalada verde (lechuga, espinaca), hongos
- Especias y hierbas
- Café y té descafeinado sin azúcar (límite de 2 tazas por día)
- Club soda
- Agua

Si tiene alguna pregunta consulte con su dietista

Copyright 2006 Morrison Management Specialists, Inc.