

Diabetes gestacional

ALIMENTACIÓN ALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO



Durante el embarazo, la alimentación saludable es una parte importante del cuidado de la diabetes gestacional. Seguir un plan de alimentación creado por su nutricionista titulado puede ayudarle a tener un embarazo saludable.

¿Qué son los carbohidratos? ¿Por qué son importantes?

Los carbohidratos son nutrientes que provienen de la leche, el yogur, los cereales, las frutas y las verduras con almidón. Los postres y los dulces también contienen carbohidratos, pero, con frecuencia, tienen muy poco valor nutricional.

Los carbohidratos representan el combustible para su cuerpo (como la gasolina para un auto). La mayoría de los carbohidratos que consume se descomponen para formar azúcar en la sangre y se absorben en el torrente sanguíneo. Cuando los niveles de azúcar en la sangre suben, el páncreas produce insulina. La insulina ayuda a transportar el azúcar a las células, donde se puede utilizar para generar energía, y el nivel de azúcar en la sangre regresa a la normalidad.

Las mujeres con diabetes gestacional no generan suficiente insulina, o esta no funciona como debería. El problema subyacente es con la insulina, no con los carbohidratos.

¿Qué puedo hacer para tener un bebé sano?

- Consuma tres comidas y de dos a cuatro bocadillos cada 2 a 3 horas. Evite saltarse comidas o bocadillos.
- La recomendación actual es consumir un mínimo de 12 porciones diarias de carbohidratos (180 g de carbohidratos/día) durante el embarazo. Algunas mujeres con diabetes gestacional podrían necesitar menos carbohidratos de los que consumían antes del embarazo, mientras que otras quizás necesiten comer más. Su nutricionista le diseñará un plan de comidas que satisfaga sus necesidades de nutrición y que se adapte a su estilo de vida. 1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos.
- Trate de caminar durante 10 a 20 minutos después de las comidas; esto ayuda a disminuir el nivel de azúcar en la sangre.

(Continúa al reverso)

Cosas que debe recordar

- Tanto el tipo como la cantidad de carbohidratos afectan su nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, la cantidad total de carbohidratos consumidos es el elemento más importante para predecir cómo estará su nivel de azúcar en la sangre cuando se lo revise dos horas después de comer.
- Como los niveles de glucosa en la sangre tienden a ser más altos temprano por la mañana, quizás necesite limitar las porciones de carbohidratos a una o dos en el desayuno.
- Suele ocurrir que las mujeres con diabetes gestacional pierden algo de peso después de comenzar su plan de alimentación.
- Los alimentos con azúcar añadido suelen proporcionar muy pocos elementos nutritivos. Si incluye alimentos dulces en su plan de alimentación, límitelos a una porción pequeña, como de 15 g de carbohidratos. Recuerde sustituir esta porción por otra opción de carbohidratos en su plan.
- Existen pocas investigaciones sobre el uso de endulzantes no nutritivos durante el embarazo. Aunque el uso de algunos endulzantes artificiales se considera seguro durante el embarazo, la mayoría de los proveedores recomiendan limitarlos.

Cantidades recomendadas de alimentos con carbohidratos durante el embarazo

- **Frutas:** de 2 a 3 porciones diarias. Elija fruta en vez de jugo cuando sea posible. Tamaño de la porción: aproximadamente ½ taza.
- **Cereales, legumbres y verduras con almidón:** 6 o más porciones diarias. Busque alimentos integrales y con alto contenido de fibra. Tamaño de la porción: 1 rebanada de pan o ½ taza de maíz.
- **Leche y yogur:** de 3 a 4 porciones diarias. Busque las opciones sin grasa o con bajo contenido de grasa. Tamaño de la porción: 1 taza.
- **Dulces:** consuma porciones pequeñas. Cuento los carbohidratos. Tamaño de la porción: variable.
- 1 porción de carbohidratos = 15 g de carbohidratos.

Cantidades recomendadas de alimentos sin carbohidratos durante el embarazo

- **Verduras sin almidón:** 3 o más porciones diarias. Elija diversos colores y tipos.
- **Carne, pollo, pescado, huevos, queso y otros alimentos con proteínas:** de 5 a 6 onzas diarias. Elija carnes magras y quesos con bajo contenido de grasa.
- **Grasas:** elija grasas más saludables (grasas provenientes de plantas). Limite las grasas saturadas (grasas de animales).

Para obtener más información

Vea el video en línea sobre una alimentación saludable y la diabetes gestacional. Visite el sitio web kp.org/video, haga clic en "Videos" y luego en "Diabetes: Healthy Habits During Pregnancy" (Diabetes: hábitos saludables durante el embarazo). El video de 25 minutos de duración se divide en 10 secciones.