

Guía de Providence para vivir bien con diabetes gestacional

Guía para ayudar a manejar la diabetes gestacional para una madre y un bebé saludables

3.^a edición

Directora médica: Elizabeth Stephens, MD

Un agradecimiento especial al equipo de Educación para la Diabetes de Providence, el equipo de enfermería de la Clínica de la Mujer de Providence de East Portland/Milwaukie y al equipo de salud conductual de Providence por sus contribuciones a este libro.

Su equipo de atención de la diabetes

Su equipo está aquí para apoyarlos a usted y a su familia. Su equipo de atención de la diabetes puede incluir a su proveedor de atención para el embarazo, enfermero o nutricionista especialista en la atención y educación de la diabetes (educador para la diabetes), farmacéutico, terapeuta conductual y administrador de casos.

El propósito de los Servicios de Diabetes de Providence es empoderar a las personas para prevenir o manejar la diabetes mediante la información y la participación activa en el manejo de su salud.

Descargo de responsabilidad:

Consulte a su médico o proveedor de cabecera antes de hacer cambios en la dieta, actividad u otros comportamientos relacionados con la salud sugeridos por la Guía de Providence para vivir bien con diabetes gestacional.

Providence Health & Services y los editores no asumen responsabilidad alguna por lesión, pérdida o daño personal o de otro tipo que pueda resultar de las sugerencias o la información que contiene esta publicación. Para la preparación de esta publicación se hizo todo lo posible para ofrecer la información más actualizada, correcta y expresada con claridad. Sin embargo, pueden haber errores involuntarios en la información.

Las referencias o los enlaces a productos, procesos o servicios comerciales específicos o servicios por nombre comercial, marca, fabricante o similar, que se incluyan en este documento no constituyen ni implican el aval, la recomendación o el apoyo de Providence Health & Services ni de Providence Diabetes Services y no se deben usar con fines de publicidad o aval de productos.

Copyright © 2021 por Providence Health & Services. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida bajo ninguna forma o medio, electrónico o mecánico, incluyendo duplicaciones, grabación o cualquier otro sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el previo consentimiento por escrito.

Para obtener más información, llame al **855-360-5456**.

ÍNDICE

¿Cuál es la causa del aumento del nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo?	1
¿Cuál es la causa de la diabetes gestacional?.	2
Tratamiento para la diabetes durante el embarazo.	3
¿Cómo nos puede afectar a mí y a mi bebé la diabetes gestacional?.	3
Monitoreo del nivel de azúcar en la sangre	3
Eliminación de objetos punzocortantes	6
Cómo se transforman los alimentos en energía en el cuerpo	7
¿Cuándo debo comer?	7
¿Qué debo comer?	8
¿Cuánto debo comer?.	10
El método del plato	11
Conteo de carbohidratos	14
¿Qué debo beber?	15
Ayuda con la planificación de comidas	15
Mi plan de comidas.	21
Mantenerse activo.	22
Estrategias de afrontamiento saludable	23
Después del embarazo.	25
Lactancia.	27
Planificación de futuros embarazos	27

Providence está aquí para brindarle apoyo mientras continúa nutriendo a un bebé saludable. La diabetes gestacional sucede cuando usted nunca antes tuvo diabetes, pero tiene un nivel alto de azúcar en la sangre durante el embarazo. La diabetes gestacional se puede manejar con una alimentación saludable, actividad física, manejo del estrés y medicamentos para la diabetes, cuando sea necesario.

¿Cuál es la causa del aumento del nivel de azúcar en la sangre durante el embarazo?

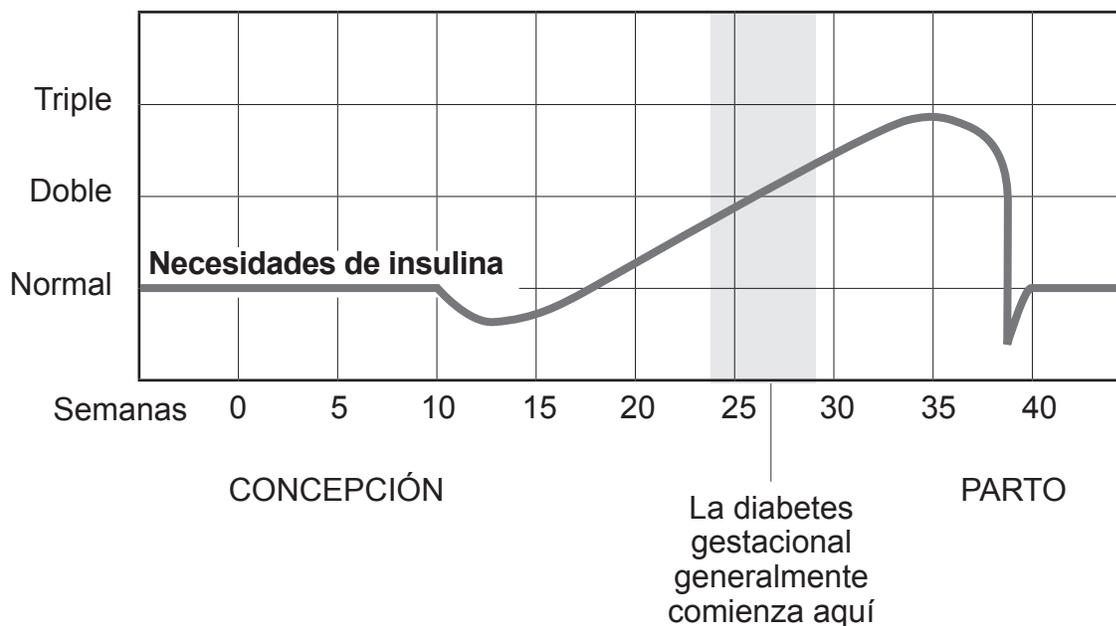
Durante el embarazo, la placenta ayuda a su bebé a crecer. Las hormonas de la placenta pueden bloquear la acción de su insulina, provocando el aumento de azúcar en la sangre. El azúcar luego pasa a través de la placenta, donde puede afectar a su bebé.

Durante los últimos meses de embarazo, su cuerpo necesita dos o tres veces más insulina. La diabetes gestacional comienza cuando su cuerpo no puede producir o usar toda la insulina que necesita.

Con una mayor necesidad de insulina, su cuerpo es más sensible al azúcar y a los granos refinados. Cuando la dieta y la actividad física regular no son suficientes, se le podría pedir que pruebe con medicamentos. Otras pacientes quizás deban cambiar el tipo de medicamento para la diabetes o cambiar la dosis.

Después del nacimiento del bebé, la necesidad de insulina que tiene su cuerpo debería disminuir. La mayoría de las mujeres con diabetes gestacional que usaban medicamentos ya no los necesitarán. Quienes usaban medicamentos para la diabetes antes del embarazo, generalmente volverán a usar esos medicamentos.

Necesidades de insulina durante el embarazo



¿Cuál es la causa de la diabetes gestacional?*

No está claro qué es lo que causa la diabetes gestacional. Algunas mujeres tienen factores de riesgo que aumentan su posibilidad de desarrollar diabetes gestacional. La diabetes gestacional es más probable en quienes:

- Tienen obesidad o sobrepeso.
- No son físicamente activas.
- Tuvieron diabetes gestacional o un bebé grande (9 libras o más) en un embarazo anterior.
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Tienen presión arterial alta o antecedentes de enfermedades cardíacas.
- Tienen el síndrome de ovario poliquístico (PCOS).
- Tienen ascendencia afroamericana, indígena americana, asiática-americana, hispana/latina o de islas del pacífico.

*Adaptado de: <https://www.acog.org/Patients/FAQs/Gestational-Diabetes>

Tratamiento para la diabetes durante el embarazo

Existen varias opciones de tratamiento para ayudar a regular el nivel de azúcar en la sangre. Su proveedor creará un plan con usted, comenzando por tener un estilo de vida saludable (comida, actividad y manejo del estrés). Cuando eso no es suficiente, es posible que su proveedor le hable sobre otros tratamientos.

¿Cómo nos puede afectar a mí y a mi bebé la diabetes gestacional?

Cuando puede mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango seguro, los riesgos para su bebé son bajos. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto, este exceso de azúcar se pasa al bebé. Esto puede afectar el crecimiento y el desarrollo del bebé.

A continuación se indican algunos de los efectos que los niveles altos de azúcar en la sangre pueden tener en su salud y en la de su bebé:

- Preeclampsia (implica presión arterial alta).
- Nacimiento por cesárea.
- El crecimiento de su bebé puede ser mayor a lo normal (macrosomía), lo que dificulta más el parto y aumenta la posibilidad de lesiones para usted y su bebé.
- Es posible que el nivel de azúcar en la sangre de su bebé disminuya demasiado después del nacimiento (hipoglucemia), haciendo que sea necesario separarla de su bebé.
- Su bebé puede desarrollar ictericia después del nacimiento.
- Su bebé puede tener problemas respiratorios.
- Probabilidad poco común, pero posible de mortinato.

Si ha tenido afecciones relacionadas con el embarazo, como diabetes gestacional, presión arterial alta, preeclampsia, parto prematuro o un bebé de un tamaño mucho menor de lo esperado al nacer, su riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas más adelante se duplica. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos.

Hable con su proveedor acerca de la frecuencia con la que debe ser evaluada. La identificación temprana de estas afecciones relacionadas con el embarazo pueden tener un impacto sobre su salud cardíaca en el futuro y proporcionarle una oportunidad importante de prevención y atención.

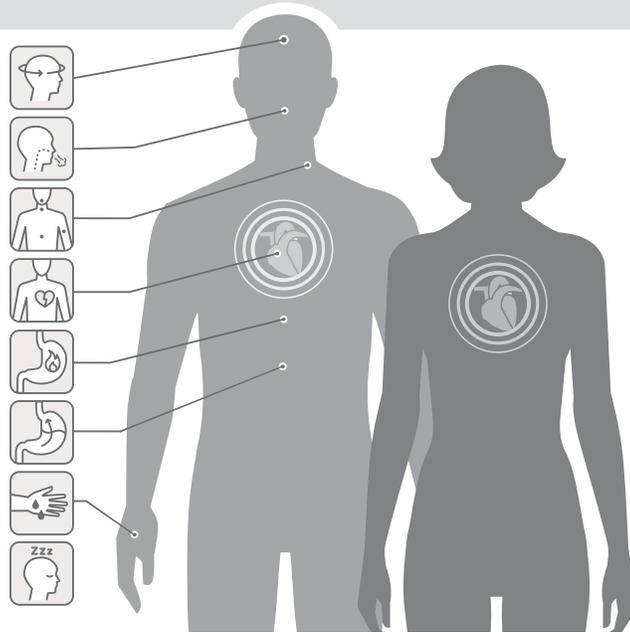
Signos de advertencia de ataque cardíaco

No todos estos signos ocurren en todos los ataques cardíacos. A veces los signos se manifiestan, desaparecen y vuelven a manifestarse. Si experimenta estos signos, llame al 9-1-1 de inmediato. Cada segundo cuenta. Cuanto antes obtenga ayuda médica, mejor será su probabilidad de sobrevivir.



Síntomas frecuentes para hombres y mujeres

- Sensación de aturdimiento
- Dificultad para respirar
- Molestia en uno o ambos brazos, la espalda, el cuello o la mandíbula
- Molestia en el pecho (lo más común)
- Palpitaciones (agitación)
Acidez estomacal
- Náuseas o dolor estomacal
- Sudores fríos
- Fatiga sin explicación



Es importante saber que...

- Las mujeres pueden no experimentar dolor en el pecho durante el ataque cardíaco.
- Los síntomas de molestia en el pecho pueden incluir dolor en el pecho, presión en el pecho, ardor, rigidez u opresión.



Monitoreo del nivel de azúcar en la sangre

Es importante monitorear su nivel de azúcar en la sangre para manejar la diabetes. Verificar su nivel de azúcar en la sangre con un medidor de glucosa le indicará si su plan de tratamiento está funcionando. Verá de qué forma la alimentación, el estrés, mantenerse activa y posiblemente los medicamentos afectan su nivel de azúcar en la sangre.

Le recomendamos que verifique su nivel de azúcar en la sangre cuatro veces al día, basándose en las recomendaciones de su proveedor.

Recomendación de niveles esperados de azúcar en la sangre

Hora	Niveles objetivo de azúcar en la sangre para la diabetes gestacional	Mis niveles objetivo de azúcar en la sangre (escribir los objetivos proporcionados por su proveedor)
Antes de la primera comida al despertar	60 a 95 mg/dl	
Dos horas después de comenzar cada comida O Una hora después de comenzar cada comida (basado en la recomendación de su proveedor)	120 mg/dl o menos 140 mg/dl o menos	

Adaptado de:

Jovanovic, Lois. 2009. *Medical Management of Pregnancy Complicated by Diabetes*. 4.^a ed. Alexandria, VA: American Diabetes Association.

Metzger, Boyd E., et al. 2007. "Summary and Recommendations of the Fifth International Workshop—Conference on Gestational Diabetes Mellitus." *Diabetes Care* 30 Suplemento 2: S251–60.



¿Cuándo debería preocuparme por mis valores de azúcar en la sangre?	¿A quién debo llamar?
Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor que 200	Llame a su proveedor de inmediato.
Si su nivel de azúcar en la sangre es menor que 70 y está usando un medicamento para la diabetes*	Siga la Regla de 15 y llame a su proveedor. Coma o beba 15 gramos de carbohidratos de acción rápida (p. ej., ½ taza de jugo de frutas, 6 a 8 caramelos duros, 3 o 4 comprimidos de glucosa) y vuelva a controlar su nivel de azúcar 15 minutos más tarde. Cuando el valor sea mayor que 60 mg/dl, coma una comida o un bocadillo con proteínas, grasas saludables y fibras.*
Si el valor de su nivel de azúcar en la sangre en ayunas es mayor que 95 durante tres o más veces en siete días.	Lávese bien las manos antes de hacerse la prueba. Hágase la prueba en cuando se levante de la cama. Informe sus valores a su equipo de atención y pregunte si comer un bocadillo antes de dormir es adecuado para usted.
<p>Si su nivel de azúcar en la sangre después de las comidas es mayor que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 120 dos horas después de la comida, tres o más veces en siete días. <p>○</p> <ul style="list-style-type: none"> • 140 una hora después de la comida, tres o más veces en siete días. 	<p>Mire su comida. ¿Los tamaños de las porciones son demasiado grandes? ¿Está comiendo demasiado pan o alimentos procesados? Considere aumentar las proteínas + grasas saludables + fibras en las comidas y bocadillos** y agregar más actividad física.</p> <p>Si su nivel de azúcar en la sangre es mayor al objetivo, tres o más veces en siete días, informe sus valores a su equipo de atención.</p>

* <https://www.diabetes.org/diabetes/medication-management/blood-glucose-testing-and-control/hypoglycemia>

**Consulte la página 13 para ver algunas ideas.

Eliminación de objetos punzocortantes

Todos los objetos punzocortantes usados (lancetas, jeringas y agujas de plumas) deben desecharse de forma adecuada. Debido a que los objetos punzocortantes pueden causar daño a personas y animales, es ilegal desecharlos en la basura doméstica. Coloque todos los objetos punzocortantes en un recipiente especial.

Las tiras de prueba usadas se pueden desechar en la basura. Puede comprar y desechar los recipientes para objetos punzocortantes de varias formas. Consulte en los siguientes lugares para obtener más información:

- Su farmacia local.
- Su compañía de eliminación de basura.
- Su centro de reciclaje local.
- Programas en línea de envío por correo.
- Departamento de salud de su condado.
- safeneedledisposal.org

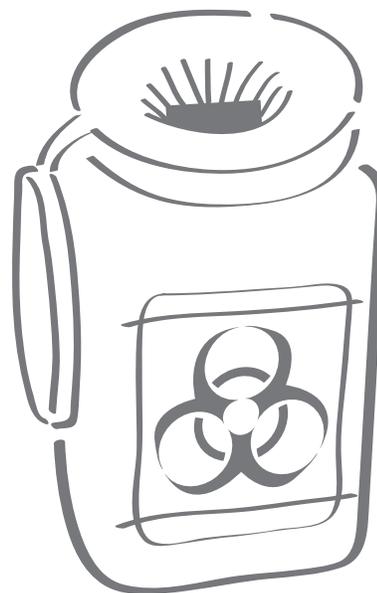
Si necesita ayuda económica para comprar un recipiente de objetos punzocortantes, no dude en comunicarse con la **Oficina de Recursos Comunitarios de Providence** al 503-215-9488, visite <https://oregon.providence.org/our-services/p/providence-community-health-division/community-resource-desk/#locations> o llame al:

503-215-9488 en el área de Portland

503-717-7176 Seaside

360-836-3341 SW Washington

541-732-7036 Southern Oregon



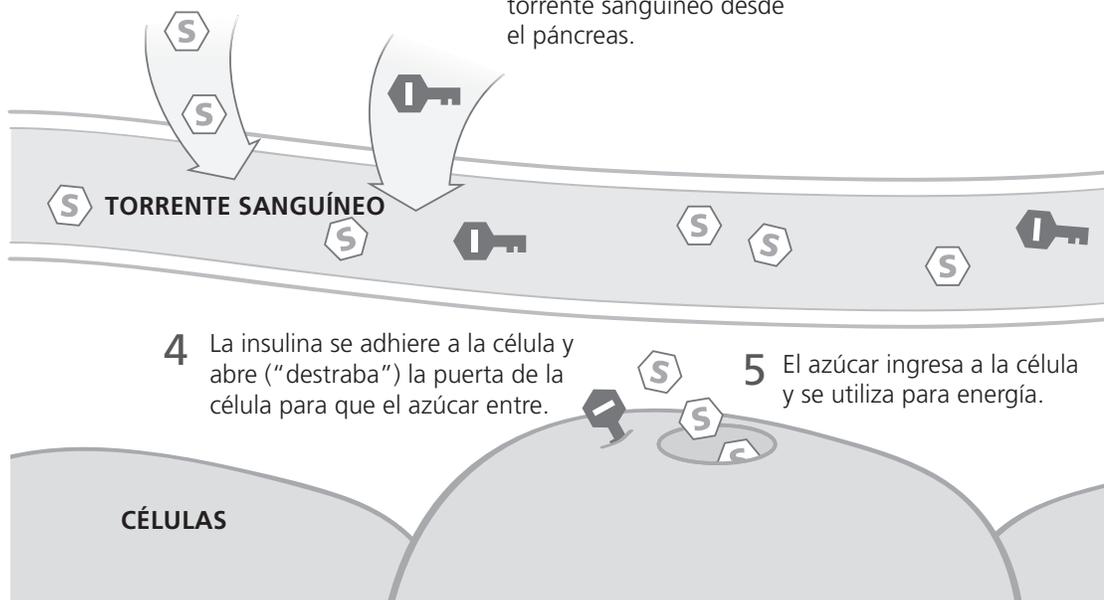
Cómo se transforman los alimentos en energía en el cuerpo

Su cuerpo transforma los alimentos en energía. Los cambios que se producen en las hormonas y el peso durante el embarazo pueden hacer que sea más difícil para el cuerpo usar el azúcar para generar energía.

1 Los alimentos que come se descomponen en muchos nutrientes diferentes, incluyendo a la glucosa (azúcar). Su hígado también puede elaborar azúcar.

2 El azúcar ingresa al torrente sanguíneo.

3 La insulina ingresa al torrente sanguíneo desde el páncreas.



4 La insulina se adhiere a la célula y abre ("destraba") la puerta de la célula para que el azúcar entre.

5 El azúcar ingresa a la célula y se utiliza para energía.

¿Cuándo debo comer?

Los horarios de las comidas pueden afectar su nivel de azúcar en la sangre. Para un mejor manejo del nivel de azúcar en la sangre, se recomienda que coma dentro de la primera hora después de despertar. Después de eso, coma cada 2 a 4 horas mientras está despierta.

A veces comer un bocadillo antes de dormir puede ayudar a mantener su nivel de azúcar en la sangre de la mañana dentro del rango seguro. Escuche a su cuerpo. Coma cuando tenga apetito y pare cuando esté satisfecha.

Hable con su especialista en atención y educación para la diabetes si necesita ayuda con el horario de sus comidas. Esto es importante, sobre todo si trabaja en un turno nocturno.

Cuando se usan medicamentos para la diabetes, es muy importante cumplir un horario. Escriba su horario en los siguientes espacios.

_____	Despertar
_____	Verificar su nivel de azúcar en la sangre
_____	Desayuno
_____	Verificar su nivel de azúcar en la sangre
_____	Bocadillo (opcional)
_____	Almuerzo
_____	Verificar su nivel de azúcar en la sangre
_____	Bocadillo (opcional)
_____	Cena
_____	Verificar su nivel de azúcar en la sangre
_____	Bocadillo
_____	Irse a dormir

¿Qué debo comer?

Durante el embarazo, es muy importante comer en forma saludable. La alimentación saludable la puede ayudar a:

- Mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de un rango seguro.
- Comer lo suficiente como para aumentar la cantidad de peso adecuada.
- Comer alimentos que proporcionen nutrientes para un bebé saludable, como hierro para prevenir la anemia.
- Disminuir o evitar problemas como el bajo nivel de azúcar en la sangre, náuseas, vómitos, estreñimiento, acidez estomacal y apetito excesivo.

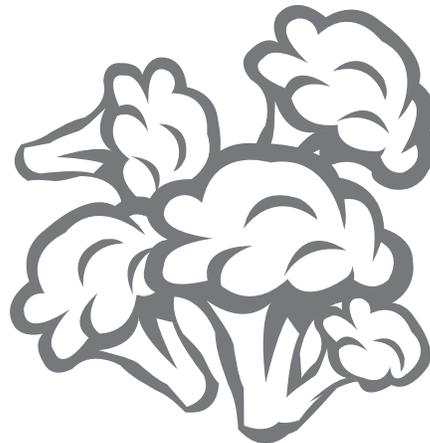
Hable con su médico sobre los alimentos que no son seguros para comer durante su embarazo. Visite <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/pregnant-women> para obtener más información.

Comer saludable significa elegir una variedad de alimentos de cada grupo alimenticio todos los días. Los grupos alimenticios incluyen proteínas, grasas saludables y fibras.

1. Las **proteínas** ayudan a mantener estable su nivel de azúcar en la sangre. Muchas personas logran mantener un buen nivel de azúcar en la sangre comiendo un desayuno con más proteínas y menos carbohidratos. Intente comer proteínas con todas las comidas y bocadillos.
2. Las **grasas saludables** no se convierten en azúcar en la sangre y pueden dar una sensación de saciedad por más tiempo. Las grasas saludables por lo general provienen de las plantas y el pescado. Las grasas menos saludables por lo general provienen de los animales y los alimentos fritos o ultraprocesados.

3. Fibra

- Verduras sin almidón (bajas en carbohidratos) son una opción muy saludable. Coma mucha cantidad de esto. El objetivo es comer al menos cinco porciones por día.
- Granos, legumbres, frutas y verduras con almidón (más ricos en carbohidratos) proporcionan energía a usted y a su bebé. Elegir carbohidratos ricos en fibra la ayudará a controlar su nivel de azúcar en la sangre.
- Las fibras ayudan a que se sienta llena por más tiempo, lo cual puede calmar sus antojos y evitar el picoteo. Los alimentos ricos en fibra aportan más nutrientes y carbohidratos de mejor calidad que los alimentos procesados.
- Los alimentos de fibra también ayudan a prevenir el estreñimiento. Beba mucha agua (ocho o más vasos por día) cuando coma alimentos ricos en fibra.



Siempre que pueda, recuerde:

- Cocine en su casa.
- Coma alimentos integrales.
- Limite o evite los alimentos procesados.
- Empaque su propio almuerzo.

Se ha observado que comer la siguiente combinación de alimentos en las comidas y los bocadillos ayuda a manejar los niveles de azúcar en la sangre:

proteínas + grasas saludables + fibras

Consulte las listas de alimentos en la página 13.

Limite los alimentos ultraprocesados, que incluyen carbohidratos de baja calidad, grasas menos saludables y aditivos alimentarios. Por lo general se encuentran en los alimentos y bebidas envasados que tienen más de algunos ingredientes.

Los alimentos ultraprocesados son, entre otros, dulces, papas chips, jugos, yogur endulzado, arroz blanco, papas instantáneas y alimentos fritos comercialmente. Los productos fabricados con harina blanca (pan, pasta, galletas, cereales) también son ultraprocesados.

¿Cuánto debo comer?

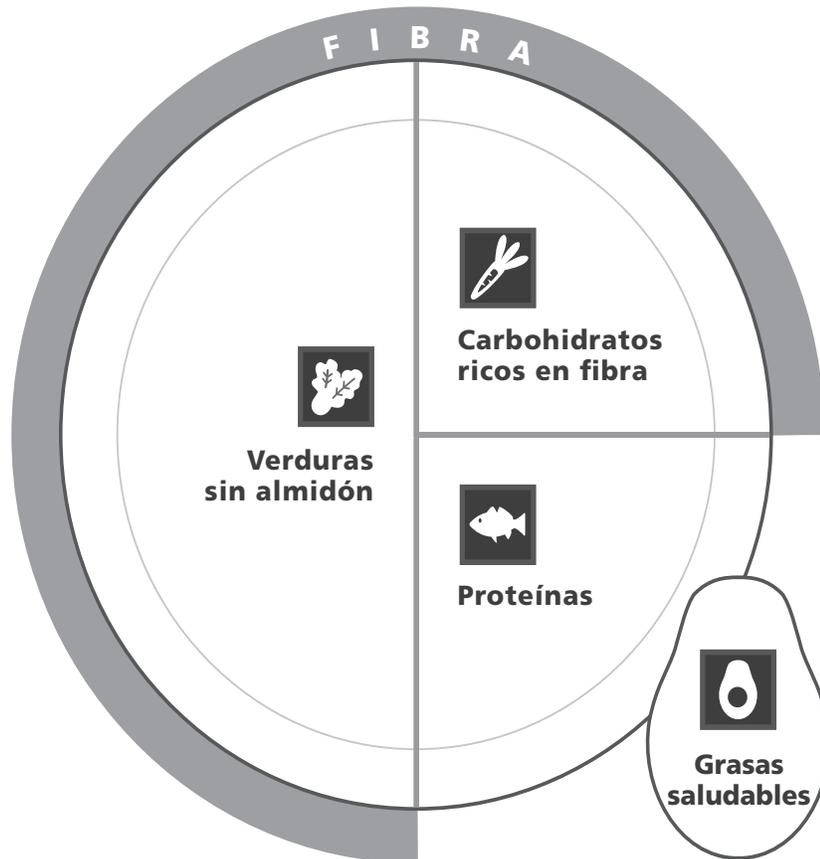
Hay diferentes formas de determinar cuánto debe comer para tener comidas y bocadillos balanceados.

- Obtenga una variedad de alimentos en todas sus comidas y bocadillos.
- Incluya una mezcla de proteínas, grasa saludable y fibra.
- Coma hasta que esté satisfecha pero no demasiado llena.
- Intente no comer cuando no tenga apetito.

Si quiere una referencia visual o si le gusta contar, aquí tiene la descripción del método del plato y del recuento de carbohidratos. Si está usando medicamentos para la diabetes, es posible que le recomienden que siga un plan específico.

El método del plato

El método del plato divide su plato de comida en cuartos. Este método ayuda a visualizar las porciones de alimentos. No requiere ningún cálculo matemático y lo puede usar en cualquier lugar.



- **Limite los alimentos ultraprocesados.**
- **Siempre incluya proteínas y grasas saludables.** Un cuarto de su comida o bocadillo debería incluir algunas proteínas y grasas saludables.
- **Ingiera abundante fibra.**
 - Considere la calidad de los alimentos ricos en carbohidratos. Intente cubrir otro cuarto de su comida o bocadillo con alimentos integrales ricos en fibras.
 - Intente que la mitad de su comida o bocadillo sean verduras sin almidón. Use esto como base y, en torno a eso, planifique el resto de su comida o bocadillo. Elija una o dos de sus verduras favoritas para su comida.
- **Intente usar platos y recipientes más pequeños, en lugar de los más grandes.**

FIBRA**Verduras sin almidón**

Alcachofas
 Espárragos
 Pimientos
 Col china
 Brócoli
 Repollitos de Bruselas
 Repollo
 Coliflor
 Apio
 Pepino
 Berenjena
 Verduras fermentadas
 Ajo
 Frijoles verdes
 Hojas verdes/lechuga
 Champiñones
 Cebolla
 Chauchas
 Rábanos
 Colinabos
 Calabaza espagueti
 Tomates
 Nabos
 Calabacín amarillo y zucchini

**Proteínas**

Caldo de hueso
 Queso o queso cottage*
 Pollo
 Huevos
 Pescado y mariscos (especialmente pescados ricos en grasa, como el atún y el salmón)*
 Carne (pollo, res*, pavo, cerdo*, cordero*, venado, bisonte)
 Alternativas a la carne (tofu, tempeh, etc.)
 Frutos secos*
 Mantequilla de frutos secos*
 Semillas*

Proteínas con carbohidratos:

Kéfir*
 Legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos)
 Leche*
 Yogur*
 Algunas alternativas a la carne

*Puede ser rico en grasas

**<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/healthy-cooking-oils>

FIBRA**Carbohidratos ricos en fibra****Frutas**

Manzanas
 Moras
 Arándanos
 Melones
 Naranja/toronja (pomelo)
 Pera
 Frambuesa
 Ruibarbo
 Fresas

Granos, moderadamente procesados

Bulgur
 Trigo y centeno triturado
 Alimentos elaborados con granos integrales
 Copos de avena clásicos
 Avena escocesa o semimolidada
 Harina de maíz integral (polenta)

Granos integrales e intactos

Arroz integral
 Farro
 Cebada “descarrillada” no perlada
 Avena pelada
 Quinua
 Bayas de trigo o centeno

Legumbres

Frijoles (rojos, refrito, negros, pintos, garbanzos)
 Lentejas

Verduras con almidón

Zanahorias
 Maíz
 Arvejas
 Remolachas
 Papas (con cáscara)
 Boniato/batata
 Calabaza de invierno (calabaza, calabaza de bellota, etc.)

**Grasas saludables**

Aguacate, aceites saludables (oliva, aguacate, canola, etc.**), aceitunas, mantequilla de frutos secos, frutos secos, aderezos elaborados con aceites saludables, semillas, pescado y mariscos (especialmente los pescados ricos en grasa, por ejemplo, arenque, atún, salmón y caballa).

Una progresión de granos integrales

Decidir cómo aprovechar los beneficios de salud de los granos integrales es simple si usa una herramienta llamada “progresión”. Por ejemplo, una progresión de granos integrales comienza con granos no procesados en un extremo y continúa a través de una serie de transiciones hasta granos ultraprocesados en el extremo opuesto. El objetivo es elegir granos del extremo menos procesado.

El primer elemento de la progresión, los granos integrales intactos, son la opción menos procesada y la mejor opción. El último elemento de la lista (productos de granos altamente refinados) son los más procesados.

Granos	Definición	Alimentos
Granos integrales intactos	<p>Granos integrales no procesados a los que solo se le quita la cáscara no comestible.</p> <p>Contiene el salvado, el germen y el endospermo, las tres partes originales del grano (intacto).</p> <p>Alto contenido nutritivo y el cuerpo los absorbe lentamente.</p>	<p>Avena pelada, cebada sin cáscara, bayas de trigo y centeno, arroz integral, mijo.</p> <p>Quinoa y trigo sarraceno (que en realidad son semillas).</p>
Granos moderadamente procesados	<p>Granos enteros que fueron picados, molidos o en copos.</p> <p>Amplia variedad en la forma en la que son absorbidos por el cuerpo.</p>	<p>Avena semimolida, avena escocesa, copos de avena clásicos, trigo triturado, centeno triturado, harina de maíz integral (polenta), bulgur.</p>
Harina integral	<p>Granos integrales molidos en partículas diminutas para hacer harina; aún contiene el salvado, el germen y el endospermo.</p> <p>Absorbido rápidamente por el cuerpo.</p>	<p>Pan, pasta, galletas a base de harina de grano entero.</p>
Productos de grano entero altamente refinados	<p>Ultraprocesados, en general con azúcares agregados y grasas.</p> <p>El cuerpo los absorbe rápidamente.</p>	<p>Cereales de desayuno prontos para ingerir, granola, barras de granola, granos inflados, la mayoría de las galletas, papas chips, pan.</p>

Adaptado de Hassell, Miles, y Hassell, Mea. 2014. *Good Food, Great Medicine*, 4.ª ed.

Recuento de carbohidratos

Puede decidir llevar un registro de lo que come contando los carbohidratos. Este plan igualmente incluye diversos alimentos, mientras se hace un seguimiento más cuidadoso de los carbohidratos. Puede ser útil si usa medicamentos para la diabetes.

Pregúntele a su especialista o proveedor de diabetes sobre la cantidad de carbohidratos adecuada para usted. No evite totalmente los carbohidratos para disminuir su nivel de azúcar en la sangre. Igual se recomienda incluir proteínas, grasas saludables y fibras en las comidas y los bocadillos.

El recuento de carbohidratos no es para todos. Si comienza a comer más alimentos empaquetados o esto aumenta el estrés, tal vez no sea adecuado para usted.

El folleto de “Mi plan de alimentación” o la información nutricional que se encuentra en el paquete pueden ayudar con el conteo de carbohidratos. Asegúrese de fijarse en el tamaño de la porción para obtener información más precisa.

Utilizar recipientes o cucharas medidoras puede ayudar hasta que pueda calcular a ojo el tamaño correcto de las porciones. Mida los alimentos cuando estén listos para comer (por ejemplo, mida la avena después de cocinarla).

Comidas/ bocadillos	Gramos de carbohidratos	Mis objetivos de carbohidratos
Desayuno	De 15 a 25	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	
Almuerzo	De 15 a 25	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	
Cena	De 15 a 25	
Bocadillo	De 15 a 20, si es necesario	

Nichols, Lily. 2015 *Real Food for Gestational Diabetes*.

¿Qué debo beber?

Asegúrese de beber mucho líquido todos los días. A continuación hay una lista con sugerencias de qué beber y qué limitar.

Beba:

- Agua (ocho o más vasos por día).
- Café/té sin endulzar (con una pequeña cantidad de leche, "half and half" [mitad crema, mitad leche] o alternativa de leche sin endulzar si lo desea), pero no más de 12 oz. de bebidas con cafeína por día*.
- Agua con gas sin endulzar.

Limite:

- Jugo de frutas (incluso jugo recién exprimido, 100 % o natural).
- Leche.
- Gaseosa normal o dietética.
- Cualquier bebida endulzada (azúcar o endulzante artificial), incluyendo las bebidas de café endulzadas.

* El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda que mantenga el consumo de cafeína a menos de 200 mg de cafeína por día, que es la cantidad que corresponde a una taza de 12 oz. de café de filtro o tres tazas de té negro por día. El chocolate caliente, la yerba mate e incluso el helado de café tienen diferentes niveles de cafeína que pueden acumular. La FDA no exige que los productos herbales indiquen cuánta cafeína u otros aditivos contienen, de modo que recomendamos evitar tés y productos herbales durante su embarazo.

Ayuda con la planificación de comidas

En las siguientes páginas encontrará sugerencias para incluir proteínas, grasas saludables y fibras en las comidas y los bocadillos. Las listas de ingredientes son ideas de cosas que puede tener guardadas en su cocina. Las ideas de recetas son una referencia de cómo usar los ingredientes.

Verifique si tiene en la cocina alimentos que ya tenga a mano o alimentos que disfrute. Modifique estas recetas según sus gustos.

DESAYUNO – ideas de ingredientes	DESAYUNO – ideas de recetas
<p>Proteínas (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos (puede agregarle opciones de grasas o fibra) • 1 huevo duro y 2 cdas. de mantequilla de frutos secos • 1 huevo con ¼ taza de queso en hebras • ¼ taza de nueces, ⅛ taza de semillas y ½ taza de leche • ½ taza de queso cottage • 1 taza de yogur griego natural <p>Grasas saludables (elija 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas. de aguacate • 1 cda. de aceite de oliva • 1 cda. de nueces o almendras • 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos • 1 cda. de semillas de girasol o calabaza • 2 cdas. de half and half <p>Fibras (si cuenta carbohidratos, elija 1 o 2 para 15 a 25 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de frijoles negros • ⅓ taza de avena pelada cocida • ¼ taza de granos de trigo cocidos • ¼ taza de avena cocida (semimolidada, escocesa) • ½ taza de papas fingerling o de varios colores, con cáscara • 1 taza de bayas • 1 taza de melón o piña en cubos <p>Verduras sin almidón (elija todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pimientos • Ajo • Champiñones • Cebolla • Espinaca • Tomate 	<p>N.º 1 2 huevos revueltos con una cda. de aceite de oliva, espinaca, cebolla y hongos (1 taza de verduras) 1 taza de frambuesas Té (sin cafeína)</p> <p>N.º 2 Omelete de 1 huevo con ¼ taza de queso cheddar en hebras, pimientos, espinaca y tomate (1 taza de verduras) Cubrir con 2 cdas. de aguacate ½ taza de frijoles negros 1 taza de melón cantalupo en cubos Agua con rodaja de limón</p> <p>N.º 3 1 taza de yogur griego natural 1 cda. de semillas de girasol 1 taza de moras 8 oz. de café sin azúcar con un poco de half and half (no más de 12 oz. por día)</p> <p>N.º 4 ⅓ taza de cereales de avena pelada cocida con cereales con ¼ taza de nueces, ⅛ taza de semillas de calabaza y ½ taza de leche, espolvoreado con canela por encima. Té (sin cafeína)</p> <p>N.º 5 ½ taza de queso cottage 1 cucharada de almendras 1 taza de fresas cortadas 8 oz. de café sin azúcar con un poco de half and half (no más de 12 oz. por día)</p> <p>N.º 6 1 huevo duro ½ taza de mezcla de cereales de avena semimolidada con 2 cdas. de mantequilla de maní y cubierto con canela y un poco de leche Agua con infusión de naranja, limón y rodajas de lima.</p>

ALMUERZO – ideas de ingredientes	ALMUERZO – ideas de recetas
<p>Proteínas (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 a 3 oz. de atún (puede mezclar con opciones de grasas y fibras) • 2 a 3 oz. de pollo o pavo • 2 a 3 oz. de carne de res, cerdo, cordero, venado o bison • 1 taza de tofu o tempeh • 2 huevos • ½ taza de queso cottage o 1 oz. de queso • ¼ taza de nueces y ¼ taza de semillas • 1 taza de yogur griego natural <p>Grasas saludables (elija 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas. de aguacate • 1 cda. de aceite de oliva • 1 cda. de nueces o almendras • 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos • 1 cda. de semillas de girasol o calabaza • 1 cda. de aderezo para ensalada • 10 aceitunas • 2 cdas. de half and half <p>Fibras (si cuenta carbohidratos, elija 1 o 2 para 15 a 25 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de ensalada de frijoles blancos • ½ taza de frijoles pintos • ½ taza de ensalada de bulgur • ½ taza de quinua • ½ taza de humus • 1 taza de sopa de cebada • 1 manzana o pera pequeña o 1 taza de piña en rodajas • 1 taza de zanahorias • ½ taza de maíz o arvejas 	<p>N.º 1 2 a 3 oz. de atún mezclado con 2 cdas. de yogur griego natural, ¼ taza de cebolla de verdeo en cubos y pepinillos en cubos en vinagre con eneldo, servido sobre hojas de lechuga</p> <p>½ taza de humus con 1 taza de rodajas de zanahoria</p> <p>Té helado (sin cafeína) con bayas frescas</p> <p>N.º 2 Ensalada de taco con 2 oz. de carne picada condimentada, 1 oz. de queso en hebras, ½ taza de frijoles pintos, ½ taza de cebolla y tomate en cubos, 5 aceitunas negras en rodajas y 2 cdas. de aguacate en cubos sobre al menos 1 taza de lechuga</p> <p>Cubrir con salsa</p> <p>Agua con gas</p> <p>N.º 3 2 a 3 oz. de pechuga o muslo de pollo, grillado con hierbas y especias</p> <p>½ taza de ensalada de bulgur (hecha de perejil, menta, cebolla morada o de verdeo, tomates, jugo de lima, aceite de oliva y sal marina)</p> <p>1 taza de ensalada de espinaca con fresas en rebanadas, cebolla morada en rebanadas y 1 cda. de aderezo italiano</p> <p>8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half (no más de 12 oz. por día)</p> <p>N.º 4 Bol de quinua con ½ taza de quinua cocida, 2 oz. de pechuga de pollo en cubos, ¼ taza de tomate en cubos, ¼ taza de cebolla, 1 cda. de cilantro, 2 cdas. de aguacate en rodajas y ¼ taza de maíz</p> <p>Cubrir con 1 oz. de queso feta y aderezar con jugo de lima y aceite de oliva</p> <p>Té helado (sin cafeína)</p>

ALMUERZO – ideas de ingredientes	ALMUERZO – ideas de recetas
<p>Verduras sin almidón (elijá todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pimientos • Coliflor • Pepino • Ajo • Lechuga • Cebolla • Espinaca • Brócoli • Cilantro • Pepinillo en vinagre • Frijoles verdes • Champiñones • Perejil • Tomate 	<p>N.º 5 1 taza de sopa de cebada con verduras ½ taza de queso cottage ½ taza de piña fresca en rodajas ½ pimiento en rodajas con ⅓ taza de salsa de yogur griego y eneldo Agua con rodaja de lima</p> <p>N.º 6 ½ taza de ensalada de frijoles blancos. 2 a 3 oz. de lomo de cerdo grillado (marinado que probablemente contenga carbohidratos) ½ manzana pequeña Al menos 1 taza de frijoles verdes asados 8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half (no más de 12 oz. por día)</p>
CENA – ideas de ingredientes	CENA – ideas de recetas
<p>Proteínas (elijá 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 huevos • 1 taza de tofu o tempeh • ½ taza de queso cottage • 2 a 3 oz. de atún • 2 a 3 oz. de pollo o pavo • 2 a 3 oz. de carne de res, cerdo, cordero, venado o bisonte • 2 oz. de carne con ¼ taza de queso • ¼ taza de nueces y ¼ taza de semillas <p>Grasas saludables (elijá 1 o 2)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 cdas. de aguacate • 1 cda. de aceite de oliva o 10 aceitunas • 1 cda. de nueces o almendras • 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos • 1 cda. de semillas de girasol o calabaza 	<p>N.º 1 1 taza de tofu en cubos, salteado con 1 cda. de aceite de oliva, ½ taza de zucchini en rodajas, ½ taza de repollo en hebras y ½ taza de zanahorias en rodajas Se sirve con ⅓ taza de arroz integral Agua con gas con infusión de frutos rojos</p> <p>N.º 2 Rocíe la mitad de una calabaza espagueti con aceite de oliva, sal y pimienta y hornee con la parte del corte hacia abajo a 400 grados durante aproximadamente 30 minutos o hasta que pinchando con el tenedor esté blanda Raspe la calabaza y saltee con cebolla y ajo picados; agregue 2 huevos batidos o 2 a 3 oz. de pollo grillado, perejil cortado y sirva con queso parmesano y ½ taza de espinaca o cualquier verdura sin almidón Acompañamiento de 1 kiwi en rebanadas y ½ taza de ensalada de espinaca con vinagreta balsámica Té helado con limón (sin cafeína)</p>

CENA – ideas de ingredientes	CENA – ideas de recetas
<p>Fibras (si cuenta carbohidratos, elija 1 o 2 para 15 a 25 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1/3 taza de lentejas • 1/3 taza de arroz integral • 1/2 taza de boniato o batata (con cáscara) • 1 taza de zanahoria cruda o 1/2 taza de zanahoria cocida • 1 trozo pequeño o 1 taza de fruta fresca • 1/2 taza de calabaza de invierno (como calabaza de bellota) <p>Verduras sin almidón (elija todas las que pueda, al menos una taza)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Repollitos de Bruselas • Ajo • Cebolla • Pico de Gallo • Tomates • Pimientos • Repollo • Lechuga/espinaca • Perejil • Calabaza espagueti • Zucchini 	<p>N.º 3 2 a 3 oz. de pollo grillado con ajo y hierbas (romero, tomillo, etc.)</p> <p>1 boniato o batata pequeña horneado, rociado con aceite de oliva</p> <p>Al menos 1 taza de espárragos asados</p> <p>Agua con hielo</p> <p>N.º 4 Tacos de carne en hojas de lechuga: 2 oz. de carne picada condimentada, 1/3 taza de queso en hebras, 1/3 taza de tomate en cubos, 2 cdas. de aguacate en rodajas, 5 aceitunas negras en rodajas y 1/3 taza de Pico de Gallo servido dentro de 3 o 4 hojas de lechuga</p> <p>1/2 taza de maíz cocido</p> <p>1 taza de fresas frescas</p> <p>Agua con gas</p> <p>N.º 5 2 a 3 oz. de salmón grillado con 1 cda. de aceite de oliva y 1 rodaja de limón</p> <p>1/3 taza de lentejas</p> <p>Al menos 1 taza de repollitos de Bruselas asados</p> <p>Té (sin cafeína)</p> <p>N.º 6 Kebabs asados con 2 a 3 oz. de cerdo, pimientos, cebolla y 1 taza de piña</p> <p>Al menos 1 taza de ensalada de repollo (la marinada de cerdo o el aderezo para la ensalada de repollo probablemente contengan carbohidratos)</p> <p>8 oz. de café helado sin azúcar con un poco de half and half (no más de 12 oz. por día)</p>

BOCADILLOS/POSTRES — ideas de ingredientes	BOCADILLOS/POSTRES — ideas de recetas
<p>Proteínas (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ taza de queso cottage • 1 oz. de queso en rebanadas • ¼ taza de nueces • 2 cdas. de mantequilla de frutos secos • ¼ taza de semillas • ½ taza de yogur griego natural <p>Grasas saludables (elija 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 aceitunas • 2 cdas. de aguacate • 1 cda. de aceite de oliva • 1 cda. de nueces o almendras • 2 cdtas. de mantequilla de frutos secos • 1 cda. de semillas de girasol o calabaza <p>Fibras (si cuenta carbohidratos, elija 1 para 15 a 20 gramos)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de humus • 1 taza de bayas • 1 manzana o pera pequeña • 1 taza de melón en cubos • 1 oz. de chocolate amargo (70 % cacao o más) • 1 dátil medjool <p>Verduras sin almidón (elija todas las que pueda)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rábanos • Coliflor • Hongos • Chauchas • Pimientos • Nabos 	<p>N.º 1 1 taza de frambuesas frescas con ½ taza de yogur griego natural</p> <p>N.º 2 ¼ taza de queso cottage con 1 taza de melón cantalupo</p> <p>N.º 3 ¼ taza de avellanas y 1 oz. de chocolate amargo</p> <p>N.º 4 ½ taza de humus con 1 taza de nabos en rodajas y chauchas</p> <p>N.º 5 1 oz. de queso y 1 manzana pequeña</p> <p>N.º 6 2 cdas. de mantequilla de maní y 1 pera pequeña</p> <p>N.º 7 1 dátil medjool con ¼ taza de almendras</p>

Mi plan de comidas

Comida: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Bocadillo: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Comida: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Bocadillo: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Comida: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Bocadillo: _____

Gramos de carbohidratos

Proteínas: _____

Grasas saludables: _____

Fibras (verduras): _____

Fibras (carbohidratos): _____

Actividad física

La actividad moderada es una parte importante del embarazo. Ayuda a mantener fuerte su cuerpo, lo cual la ayuda a prepararse para el trabajo de parto. También disminuye los niveles de estrés.

Cuando tiene diabetes gestacional, la actividad moderada también puede mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de un rango seguro. Intente hacer 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada al menos 5 días por semana.

Esto es además de su rutina diaria, como los quehaceres de la casa o el trabajo. Debería poder hablar mientras hace actividad física, pero no cantar.

Considere caminar, ejercicios aeróbicos en el agua, yoga prenatal, entrenamiento de resistencia, bicicleta fija y más. Antes de comenzar una nueva actividad, verifique con su proveedor que sea seguro para usted y su bebé.

Estas son algunas pautas generales para recordar:

1. Haga actividad física todos los días, incluso si es solo por un breve período de tiempo.
2. Use ropa suelta y cómoda.
3. Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad.
4. Controle su nivel de esfuerzo. Si tiene dificultad para respirar, disminuya la actividad o deténgase y tómese un descanso.
5. Si toma medicamentos para la diabetes, lleve un bocadillo con usted y algo para tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre, si es necesario.
6. Para el mayor beneficio del nivel de azúcar en la sangre, especialmente si usa medicamentos para la diabetes, manténgase activa después de comer. Caminar por 10 o 15 minutos después de la comida puede ayudar a evitar que su nivel de azúcar en la sangre aumente demasiado.

Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, deje de hacer ejercicio de inmediato. Beba agua y descanse. Llame a su proveedor si los síntomas continúan por más de una hora.

- Dificultad para respirar.
- Entumecimiento u hormiguelo.
- Mareo o sensación de desmayo.
- Náuseas o vómitos.

- Latidos cardíacos rápidos o anormales.
- Hemorragia vaginal o pérdida de líquido amniótico.
- Contracciones frecuentes (más de cinco en una hora).
- Dolor abdominal, de espalda o en el pubis, u otro tipo de dolor.

Estrategias de adaptación saludable

La diabetes gestacional puede provocar sorpresa y estrés; es posible que tenga diferentes sentimientos. Hablar sobre estos sentimientos con un ser querido o con su proveedor de atención médica puede resultarle útil. Puede ser reconfortante recordar las muchas formas que hay de tener un embarazo y un bebé saludables.

Es importante ser consciente de su estrés emocional y físico. Si se resfría, puede notar que el nivel de azúcar en la sangre es mayor. Asimismo, el estrés emocional y la falta de sueño pueden causar un mayor nivel de azúcar en la sangre.

Tener herramientas para ayudar con el estrés puede hacer una gran diferencia. Las siguientes páginas contienen algunas sugerencias para ayudar a manejar el estrés.



Ideas de estrategias de adaptación saludable



Conectarse con otras personas

- Pedir ayuda
- Visitar a un amigo
- Hablar con su pareja



Conectarse con su cuerpo

- Respirar profundo
- Disfrutar de un masaje
- Hacerse un tiempo para usted



Cuidar su salud emocional

- Sonreír y tener pensamientos positivos
- Escuchar música
- Salir
- Escribir en un diario
- Rezar o meditar
- Probar un pasatiempo
- Consultar a un proveedor de salud conductual



Cuidar su cuerpo

- Descansar
- Reír
- Dormir lo suficiente
- Beber mucha agua
- Relajarse con un libro
- Hacer ejercicio de forma segura y mover su cuerpo

Después del embarazo

Evaluación de detección de diabetes tipo 2 después de la diabetes gestacional

Es muy probable que su nivel de azúcar en la sangre regrese a los valores normales después del parto. Haber tenido diabetes gestacional la pone en riesgo de tener diabetes más adelante.

Su proveedor le controlará su nivel de azúcar en la sangre en una visita postparto. Esto es para asegurarse de que su nivel de azúcar en la sangre haya vuelto a los valores normales. Le recomendamos que vuelva a hacerse la prueba cada 1 a 3 años.

Comuníquese con su proveedor para que le controlen su nivel de azúcar en la sangre si observa alguno de los siguientes síntomas. Estos podrían ser signos de diabetes.

- Aumento de la sed.
- Aumento de la micción (orina).
- Sentir más cansancio o apetito que lo habitual.
- Cicatrización lenta de las heridas.
- Infecciones por hongos recurrentes.
- Visión borrosa.
- Piel seca.

Cuando ya no está embarazada, su nivel de azúcar debería ser:

	Sin diabetes	Con diabetes
Antes de las comidas	Menos de 100	De 80 a 130
1 a 2 horas después de las comidas:	Menos de 140	Menos de 180

American Diabetes Association (ADA)

Prevención de la diabetes tipo 2 después de la diabetes gestacional

Las formas más importantes de ayudar a disminuir su probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 son las siguientes:

1. Continúe con los hábitos alimenticios saludables que aprendió durante el embarazo. Elija **proteínas + grasas saludables + fibras**. Coma porciones pequeñas, beba mucha agua y coma cada 3 a 5 horas a lo largo del día.
2. Intente hacer al menos 30 minutos de actividad física al menos 5 días a la semana. Puede dividir la actividad en secciones más cortas, si eso le ayuda.
3. El objetivo es dormir de forma regular. Una vez que se acaben las noches sin dormir con su recién nacido, intente dormir de 7 a 8 horas. Duerma cuando pueda.
4. No fume. No fumar disminuirá su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. También evitará que su bebé sea fumador pasivo.
5. Intente llegar a un peso saludable en un plazo de 6 a 12 meses después del nacimiento de su bebé. Si pesa más de lo que quisiera, esfuércese para perder peso lentamente. Intente perder de 5 a 7 % de su peso corporal (de 1 a 2 libras por semana).
6. Vea a su proveedor todos los años. Es importante que su presión arterial y otros riesgos se controlen más de cerca.

Lactancia

Los muchos beneficios de la lactancia después de tener diabetes gestacional son, entre otros:

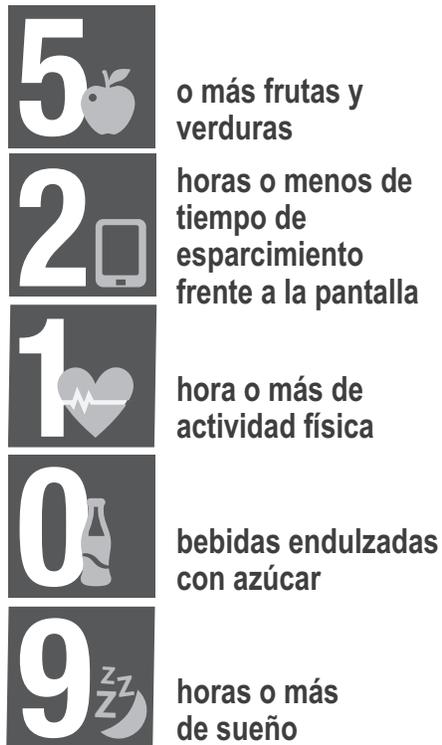
- Darle a su bebé lo que necesita para crecer y desarrollarse.
- Fortalecer el sistema inmunitario de su bebé para ayudar a prevenir enfermedades.
- Disminuir su probabilidad, y la de su bebé, de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro.
- Ayudarla a perder el peso que aumentó durante el embarazo.
- Disminuir significativamente el riesgo de obesidad infantil.

Para ayudar a disminuir el riesgo de su hijo de desarrollar diabetes tipo 2:

- Amamante a su bebé.
- Sirva alimentos saludables a toda la familia.
- Limite el tiempo de pantalla (TV, teléfono, tableta y computadora).
- Ayude a su hijo a mantenerse físicamente activo al menos 60 minutos todos los días.
- Juegue con sus hijos.

Planificación de futuros embarazos

Si tuvo diabetes gestacional y quiere volver a quedar embarazada, planifique con anticipación. Verifique su nivel de azúcar en la sangre dos o tres meses antes de quedar embarazada para detectar diabetes. Es importante que su nivel de azúcar en la sangre esté dentro de un rango seguro antes de volver a quedar embarazada.



¡Todos los días!