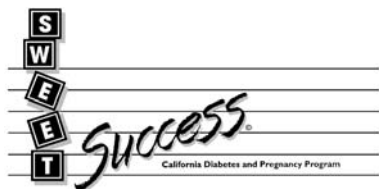


# GUÍA DIARIA DE NUTRICIÓN PARA LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

## Su plan para cada día:

1. Coma tres comidas y tres meriendas/bocadillos al día. Coma cada 2 o 3 horas, más o menos a la misma hora.
2. Coma una merienda **antes de acostarse**, para que no pasen más de 10 horas antes del siguiente desayuno.
3. Beba suficientes líquidos. Tome por lo menos 6 vasos de 8 onzas de agua u otras bebidas descafeinadas y hechas sin azúcar. No beba más de 2 tazas de café cada día. No beba bebidas alcohólicas.
4. Si usa azúcar artificial (como Equal®), hágalo en moderación.
5. **Cuidado de consumir demasiados carbohidratos en una comida:**
  - ❖ Los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas.
  - ❖ Los grupos de panes/granos/harinas, fruta y leche contienen más carbohidratos.
  - ❖ Limite los alimentos que contienen carbohidratos a no más de 2 o 3 porciones en cada comida o merienda.
  - ❖ El número de porciones de carbohidratos deben ser distribuidos durante todo el día.

**Para un plan de comida individualizado y más información, vea a su Dietista Registrada.**



Estas son guías generales del Programa de Diabetes y Embarazo de California: Sweet Success, apoyado en parte por contratos con el Departamento de Servicios de Salud del Estado de California, Agencia de Salud Materna, Infantil, y Adolescente, fondos federales Título V.

**Dulces - TENGA CUIDADO**

Hable con su dietista para ver como pueden afectar el nivel de azúcar en su sangre estos alimentos: azúcar, miel, melaza, dulces, mermeladas, jaleas, pasteles, donas o galletas dulces, cajeta, sodas regulares, aguas dulces, y Kool-Aid®.



1 cucharadita  
Margarina, Lite



1 cucharadita  
Aceite

6 - Almendras o  
2 Nueces enteras



2 cucharadas  
Aguacate

**Grasas**

3 o más porciones

**Leche**

3 o 4 porciones (4 para adolescentes)

Nota: Beba solamente 8 onzas de leche a la vez. Tal vez tenga que evitar la leche y el yogurt en el desayuno. Hable con su dietista.

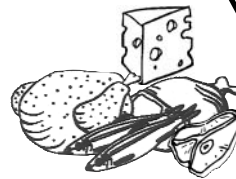


3/4 taza Yogurt,  
sin azúcar



1 taza  
Leche, 1%  
o sin grasa

1 Huevo



1 oz. Queso o Carne,  
Pescado o Pollo cocido

**Proteínas/Carnes**

7 o más onzas

1 cucharada de crema de cacahuete es igual a 1 onza de proteína

Nota: Distribuya las porciones de proteína durante todo el día.

**Fruta**

2 porciones

Nota: Coma 1 porción a la vez. No tome jugos de fruta. Evite frutas en el desayuno.



1 Manzana chica



1 Platano chico



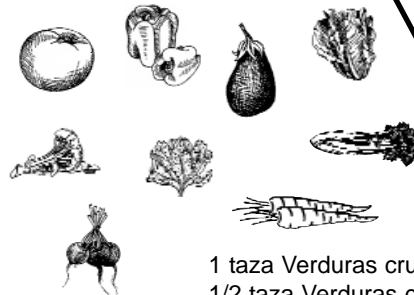
1 1/4 taza  
Fresas



1 taza Papaya



17 Uvas  
chicas



1 taza Verduras crudas  
1/2 taza Verduras cocidas

**Vegetales/Verduras**

4 o más porciones

Nota: Estas verduras/vegetales son selecciones excelentes porque no suben el azúcar en la sangre demasiado.

**Panes/Granos/Harinas**

7 o más porciones

Nota: Porciones grandes pueden elevar el azúcar en la sangre demasiado



1 Elote mediano



1 Papa chica



6 Galletas saladas



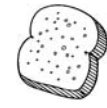
1/3 taza Arroz o Pasta cocida



1/2 taza Frijoles, Maíz,  
o Chicharos cocidos



1 Tortilla chica de  
maíz o harina



1 rebanada de  
Pan de trigo



1/2 taza Avena  
no instantanea



1/2 taza camote, maíz  
o platano macho

Nota: Cereales secos y comidas procesadas tal como cereales instantáneos, sopas, arroz, pastas o papas instantáneas pueden elevar el azúcar en la sangre.