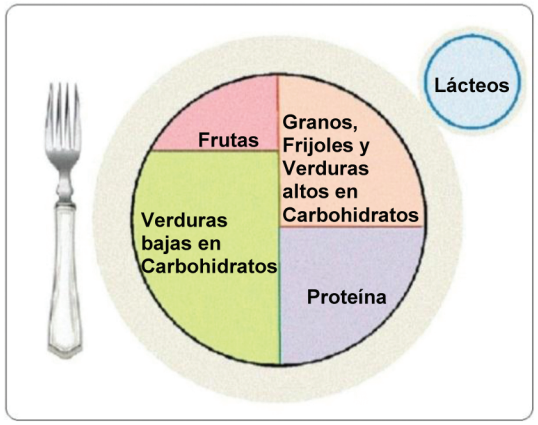


California MiPlato para Diabetes Gestacional

Cuando está embarazada y tiene diabetes, tiene necesidades nutricionales especiales. Use *MiPlato para Diabetes Gestacional* para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Esto ayudará a que usted y su bebé se mantengan sanos. Todos los días, coma toda la cantidad de porciones/variedades de alimentos mostrados abajo. Hable con un dietista certificado para que le ayude a desarrollar un plan de comida y ejercicio que le ayudará a adaptarse a sus necesidades.

⚠ **Limite Sus Carbohidratos (hidratos de carbono).** Cuando uno tiene diabetes gestacional, el tipo y cantidad de carbohidratos importa. Verduras, Granos, Frutas, y Lácteos contienen carbohidratos. Algunos más y otros menos. Comer demasiado o del tipo incorrecto de carbohidratos puede elevar el azúcar en la sangre. Evite comidas que añaden azúcar o harina blanca, como galletas, dulces, y refrescos (sodas).

Verduras

Coma verduras bajas en carbohidratos.
Use verduras frescas, congeladas, o verduras enlatadas que sean bajas en sodio.

Para la diabetes, verduras altas en carbohidratos como las papas, camote, batatas, chícharos, y elote, cuentan como Granos, no como Verduras

Cantidad Diaria
6 o más de estas opciones:
- 2 tazas de verdura de hoja cruda
- 1 taza de verdura cruda
- 1/2 taza de verdura cocida

5 gramos (g) de carbohidratos por porción

Proteína

Escoja proteína baja en grasa.
Evite el tocino, salchichas, y mortadela.

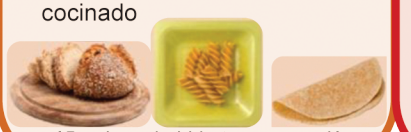
Cantidad Diaria
6 o más de estas opciones:
- 1 onza de pescado, aves, carne desgrasada, o queso
- 1/4 taza de requesón
- 1 huevo
- 1 onza de nueces
- 1/2 taza de tofu
- 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces

0 g de carbohidratos por porción

Granos

Para la diabetes, frijoles y verduras altos en carbohidrato cuentan como Granos.
Coma granos 100% integrales. Evite cereales de desayuno frio. Evite arroz, fideos, y papas que sean instantáneos.

Cantidad Diaria
7 de estas opciones:
- 1 rebanada de pan de trigo integral
- ½ taza de papa o batata
- 1 tortilla pequeña de trigo integral
- 1/2 taza de frijoles secos cocidos, cereal no-instantáneo, elote, o chícharos
- 1/3 taza de pasta o arroz cocinado



15 g de carbohidratos por porción

Frutas

Coma Frutas de todos colores y no endulzadas.
No tome jugo de frutas. Evite frutas en el desayuno. Limite la fruta seca a solo ¼ taza al día.

Cantidad Diaria
2 de estas opciones:
- 1 manzana pequeña
- 17 uvas pequeñas
- 1 taza de papaya
- 1/2 plátano

15 g de carbohidratos por porción

Lácteos

Elija sólo leche o yogurt natural y pasteurizado.

Para la diabetes, el queso está en el grupo de proteínas. No coma yogurt o tome leche en el desayuno.

Cantidad Diaria
3 de estas opciones para mujeres
o
4 de estas opciones para adolecentes:
- 1 taza de leche de 1% o sin grasa
- 1 taza de leche de soya con calcio
- 3/4 taza de yogurt natural

15 g de carbohidratos por porción

Grasas y Aceites

- Use aceites saludables de plantas como canola, cártamo, y aceita de oliva para cocinar.
- Lea etiquetas para evitar grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite grasas sólidas como manteca de cerdo, manteca, y mantequilla.
- El pescado tiene grasas saludables. Coma pescado cocido en dos comidas cada semana.
- Limite aceites a 6 cucharaditas cada día.

0 g de carbohidratos por porción

© CDPH 2012; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health

January 22, 2013

California

Mi Plan Nutricional para Diabetes Gestacional

Este es mi plan hasta que vea a un dietista certificado para mi plan personal de comida y ejercicio.

TODOS los días, yo:

- ☐ Comeré 3 comidas y 3 botanas (bocadillos), de 2 a 3 horas aparte.
- ☐ Comeré mi bocadillo a la hora de acostarme para que no pasen más de 10 horas antes de comer el desayuno el próximo día.
- ☐ Tomaré suficientes líquidos. Elegiré bebidas sin cafeína y sin azúcar. Limitaré el café a 2 tazas diarias y no tomaré alcohol.
- ☐ Limitaré endulzantes artificiales a 1-2 porciones al día.
- ☐ Trataré de caminar por 10–15 minutos después de cada comida, especialmente después del desayuno.

Incluya proteínas y carbohidratos en cada comida y botana.
Coma por lo menos 175 gramos (g) de carbohidratos al día. Para ver la cantidad de carbohidratos en una porción de comida vea abajo:

◆**Verduras bajas en Carbohidratos** = 5g ◆ **Proteína** = 0g ◆**Granos, Frijoles y Verduras altos en Carbohidratos** = 15g
◆**Frutas** = 15g ◆**Lácteos** = 15g

Como ejemplo, sus comidas pueden verse así:

Desayuno

Coma 15g de carbohidratos del grupo de granos

Incluya:

- ◆ 1-2 porciones de Proteína
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

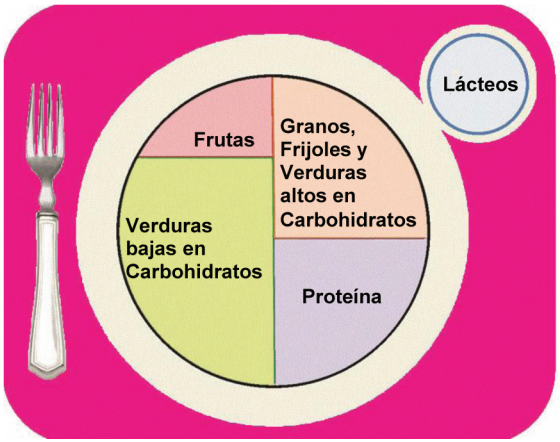
No coma fruta, yogurt, o tome leche.

Ejemplo de un desayuno:
Un huevo revuelto con queso y verduras, y una rebanada de pan tostado.

Almuerzo y Cena

0-1 porción de Frutas

Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos



0-1 porción de leche o yogurt

2 porciones de Granos, Frijoles, o Verduras altos en Carbohidratos

2-3 porciones de Proteína

Coma 45g carbohidratos, no cuente las Verduras bajas en Carbohidratos.

- ◆ Escoja sólo una porción de fruta, leche, o yogurt en el almuerzo y en la cena.

Botanas

Coma 15g-30g de carbohidratos del grupo de Frutas, Granos, o Lácteos

Incluya:

- ◆ Por lo menos 1 porción de Proteína con cada botana
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

Ejemplos de botanas:

- ◆ 1 tortilla pequeña + 1 onza de queso
- ◆ 2 tortas de arroz + apio + 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces
- ◆ 1/2 plátano + 24 almendras

CDAPP Sweet Success® California Diabetes and Pregnancy Program

Utilice *MiPlato para Diabetes Gestacional* para información sobre el tamaño de las porciones y el número total de porciones de cada grupo que necesita todos los días.

© CDPH 2012; Funded by Federal Title V Block Grant through the Maternal, Child and Adolescent Health Division, Center for Family Health January 22, 2013