

# GUIA DIARIA DE NUTRICION PARA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

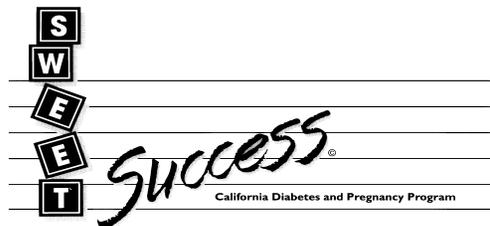
## Su plan para cada día:

1. Coma tres comidas y tres meriendas al día. Coma cada 2 ó 3 horas, más ó menos a la misma hora.
2. Coma una merienda **antes de acostarse**, para que no pase más de 10 horas antes de la siguiente comida ( el desayuno).
3. Beba suficientes líquidos. Tome por lo menos 6 vasos de 8 onzas de agua u otras bebidas descafeinadas o preparadas sin azúcar. No beba más de 2 tazas de café diario. No beba bebidas alcohólicas.
4. Si usa azúcar artificial (como Sweet and Low/ Equal<sup>®</sup> ), hágalo en moderación.
5. Cuidado con los Carbohidratos:

Los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas:

- Los grupos de almidones/harinas/panes, fruta y leche contienen más carbohidratos.
- El número de porciones de comidas de estos grupos deben ser distribuidos durante todo el día.
- Eso quiere decir que usted debe limitar los alimentos que contienen carbohidratos a **no más de 2 o 3 porciones en cada comida** o merienda.

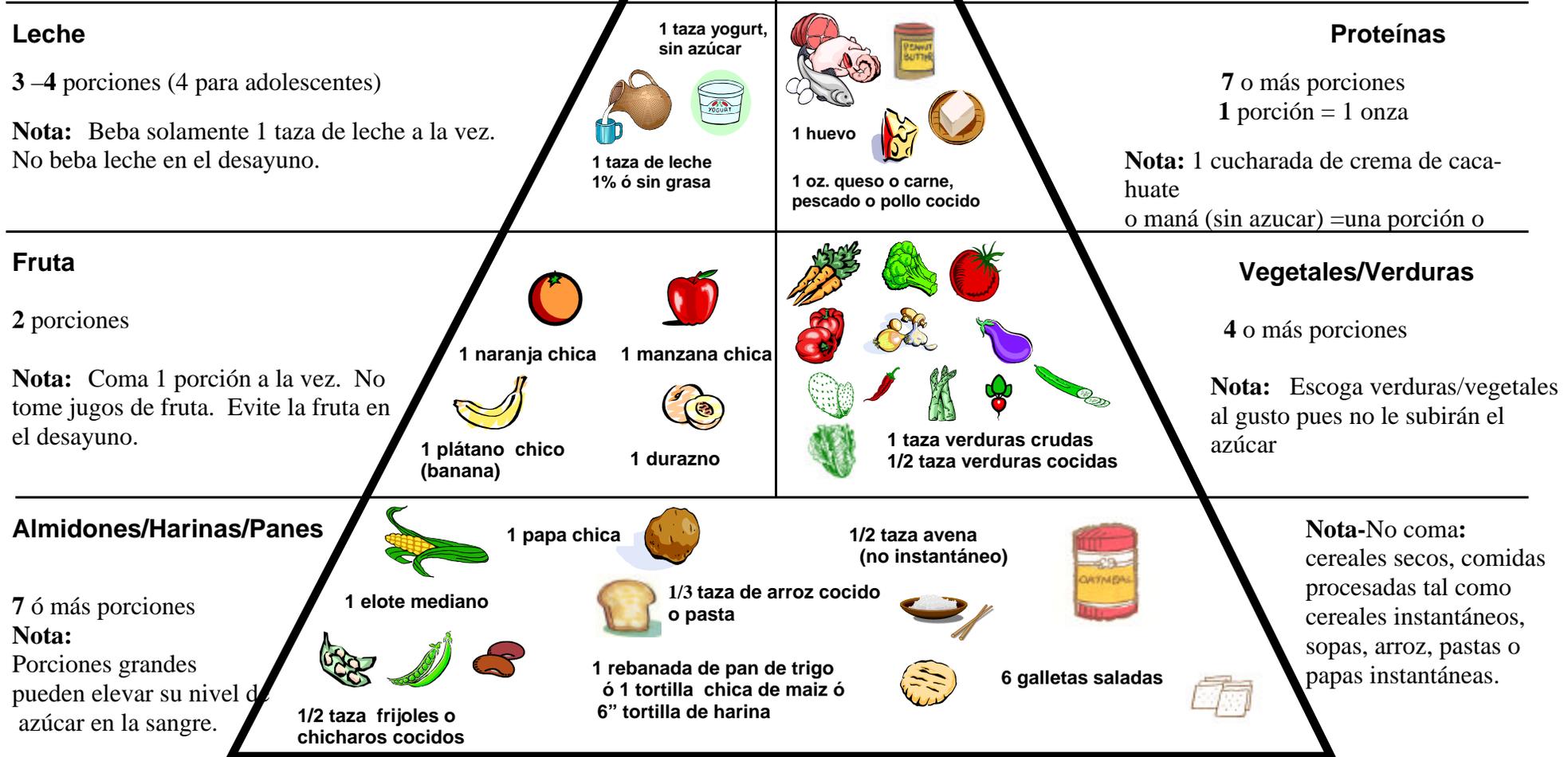
**Para un plan de comida individualizado y más información, vea a su Dietista Registrada.**



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 e Infantil, fondos federales Titulo V.

**Hable con la Dietista Registrada para más información.**

**Cuidado con los Carbohidratos:** azúcar, miel, melaza, dulces, mermeladas, jaleas, pasteles, donas o galletas dulces, jugos de fruta, Kool-Aid® sodas regulares o aguas dulces.



**Guía Diaria de Nutrición Para Diabetes Durante el Embarazo**