

Plato para la diabetes



Planifique sus raciones



Agua o
bebidas sin calorías

Llene la mitad de su plato con vegetales sin almidón, una cuarta parte con alimentos proteicos magros y la cuarta parte restante con carbohidratos de calidad como vegetales con almidón, frutas, cereales integrales o productos lácteos bajos en grasa.

Busque más recursos de planificación de comidas.



Uso del Plato de la Diabetes con **diabetes gestacional** y **después del parto**

La diabetes gestacional (GDM) es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Muchas veces, su nivel de glucosa (azúcar en sangre) volverá a los niveles normales después del parto. Si su proveedor de atención médica le diagnostica diabetes gestacional, es posible que se pregunte cómo cuidar de sí misma y de su bebé en crecimiento. El primer lugar para comenzar es con un plan de alimentación saludable que le ayudará a controlar sus necesidades nutricionales y su nivel de glucosa en sangre (azúcar en sangre) para proteger su salud y la de su bebé.

A continuación se presentan algunos consejos generales sobre alimentación y actividad saludable durante el embarazo para personas diagnosticadas con diabetes gestacional. Además de sus citas médicas regulares, pregunte si puede reunirse con un dietista registrado (RD) para obtener orientación más personal sobre cómo crear un plan de alimentación.

El **Plato para la Diabetes** proporciona una guía visual de lo que puede comer en cada comida y refrigerio. Ofrece una manera de asegurarse de consumir carbohidratos saludables, proteínas magras, fibra y grasas “buenas” cada vez que come. El Plato de la Diabetes puede ser un punto de partida para una alimentación saludable después del parto y durante la lactancia. Trabaje con su dietista registrado para asegurarse de que su plan de alimentación satisfaga sus necesidades.

Consejos para comer de manera saludable:

- **Coma tres comidas más pequeñas y dos o tres refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.**
- **Incluya carbohidratos y proteínas en las comidas y refrigerios. Añada verduras sin almidón a las comidas siempre que sea posible.**
- **Mantenga la cantidad de contenido de carbohidratos en el desayuno más baja que el resto del día (30 gramos de carbohidratos o menos). Los carbohidratos en el desayuno suelen tener un mayor impacto en el nivel de glucosa (azúcar) en sangre.**
- **Elija alimentos que sean una buena fuente de fibra, incluidos cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.**
- **Si tiene hambre, agregue verduras sin almidón según su gusto, como apio, lechuga, brócoli, coliflor, nopales, espárragos y tomates.**
- **Si siente náuseas durante las comidas, hable con su proveedor de atención médica sobre las mejores opciones de tratamiento.**
- **Beba abundante agua y bebidas sin cafeína y sin calorías.**
- **Limite los alimentos y bebidas dulces y el uso de edulcorantes, incluido el azúcar, la miel, el jarabe, el agave y los refrescos normales.**
- **Los edulcorantes no nutritivos se pueden utilizar con moderación.**
- **Limite la cafeína a 200 mg por día.**

Consejos de actividades:

- **Intente estar activo durante 30 minutos por día, cinco días a la semana, o 150 minutos por semana distribuidos como desee.**
- **Levántese y estírese durante unos minutos por cada 30 minutos que permanezca sentado.**

Después de dar a luz a su bebé, es posible que no necesite controlar su nivel de glucosa en sangre como lo hacía durante el embarazo. Se le pedirá que programe una prueba de diabetes tipo 2 entre 4 y 12 semanas después del parto.

Escanee el código QR a continuación o visite diabetes.org/Gestacional para obtener más información.

