

Diabetes Gestacional

Durante el Embarazo



Revisado 27 de agosto del 2016

Andrea Ransdell, MS, RD, y las parteras y las educadoras
de

CommuniCare Health Centers, Davis, California
Un Programa Afiliado con CDAPP Sweet Success

Este folleto está diseñado para fines educativos y debe ser utilizado
con la aprobación de su proveedor de atención médica.

*This booklet is designed for educational purposes only, not to be used for diagnosis or treatment,
and must be used solely with the approval of your health care provider.*

Health care organizations have permission to use this booklet only if no changes are made. Contact the author at
andrear@communicarehc.org

Pdf version of this booklet can be accessed at
<http://www.sweetsuccessexpress.com/RESOURCES.html>

Diabetes Gestacional (Durante el Embarazo)

Algún material de las paginas 2, 5 y 11-14 se adaptan con permiso del material publicado originalmente por St. Joseph Healthcare System Diabetes and Pregnancy Program.
Algún material de pagina 16 se adaptan del material publicado originalmente por CDAPP.

Revisado en agosto del 2016



Tabla de Contenidos

Introducción.....	1
¿Qué es la Diabetes Gestacional o sea la Diabetes Durante el Embarazo?	1
¿Por qué tengo Diabetes Gestacional?	1
¿Existen algunos síntomas?.....	1
¿Qué le Puede Pasar a mi Bebé?	2
¿Cómo puedo proteger a mi Bebé?	2
El Ejercicio es la Mejor Medicina.....	3
Evite lo Sigueiente.....	3
¿Qué es un Carbohidrato?	4
¿Cuántos Carbohidratos debo comer?	4
Cómo distribuir los Carbohidratos durante el Día:	4
Porciones de Carbohidratos.....	5
Cómo distribuir los Carbohidratos durante el Día —2	6
Bocadillo para antes de acostarse para diabetes gestacional.....	7
Ejemplo Sobre Como Contar los Carbohidratos.....	8
Alimentos que son MUY BAJO en Carbohidratos	9
Etiquetas de Nutrición	10
Ejemplo de Plan de Alimento	11
Ejemplos de Menús	12-13
La Tensión Puede Afectar el Azúcar en la Sangre	14
Hacerse la Prueba del Azúcar en la Sangre	15
Hipoglucemia	16

Introducción

¿Qué es la Diabetes Gestacional?

Los cambios normales de hormonas durante el embarazo hacen que algunas mujeres embarazadas tengan la azúcar más alta, especialmente en el tercer trimestre. Esta condición se llama “Diabetes Gestacional”.

Los altos niveles de azúcar en la sangre pueden ser peligrosos para su bebe. Pero **si el azúcar en la sangre está bien controlado entonces la diabetes gestacional no debe afectar a su bebe en ninguna forma.**

Este folleto fue escrito para ayudarle a controlar sus niveles de azúcar en la sangre para que pueda tener un bebé sano!

¿Por qué tengo Diabetes Gestacional?

Ud. es más propensa a tener diabetes gestacional si usted:

- ✓ tiene antecedente de diabetes en su familia
- ✓ tiene sobrepeso
- ✓ ha tenido diabetes gestacional en el pasado
- ✓ ha tenido glucosa en la orina
- ✓ ha tenido un bebé que ha pesado más de 9 libras
- ✓ ha tenido abortos naturales o partos de feto muerto
- ✓ ha tenido un bebé que nació con defectos de nacimiento
- ✓ son de un grupo étnico de alto riesgo, como las asiáticas, isleños del pacífico americano africano, indio americano, indias orientales o hispano.



¿Por qué no me siento diferente?

La mayoría de las mujeres se sorprenden al saber que tienen diabetes gestacional porque se sienten bien. Sólo algunas mujeres notan síntomas de niveles elevados de azúcar en la sangre, tales como tener mucha sed y mucha hambre, orinar frecuentemente y la vista borrosa.



¿Qué le Puede Pasar a mi Bebé?

La mayoría de los bebés serán normales. Si su azúcar en la sangre permanece elevada, podrían ocurrir los siguientes problemas:



- El bebé podría nacer con un peso elevado
- El parto podría ser más difícil
- El bebé pueda necesitar quedarse en el hospital después del parto por problemas respiratorios, niveles bajos de azúcar o ictericia.
- Si los niveles de azúcar en la sangre son muy altos o muy mal controlados, también hay riesgo de tener un parto de feto muerto

Si la madre ya tenía diabetes permanentes con azúcar en la sangre muy alto antes del embarazo, hay más riesgo de aborto espontáneo o defectos congénitos.

Recuerde: Cuando usted mantiene su azúcar en un nivel normal, **ayuda a proteger a su bebé de estos problemas.** ¡Por eso nosotros estamos aquí para ayudarle!

¿Como Puedo Proteger a Mí Bebe?

1. Coma 5 o 6 comidas pequeñas y saludables, comiendo pequeñas cantidades **cada 2 o 3 horas.**
2. **Haga ejercicio**, especialmente después de las comidas.
3. Si la dieta y el ejercicio no bastan para controlar los niveles de azúcar en la sangre, su médico o partera le recomendará ciertos medicamentos para el diabetes o insulina, cuales son seguros para el embarazo.



El ejercicio y buenos hábitos de dieta hacen que los medicamentos y la insulina trabajen mucho mejor.

El azúcar en la sangre de muchas mujeres vuelve a la normalidad después de que nazca el bebé.



Las mujeres que han tenido diabetes gestacional tienen más posibilidades de desarrollar diabetes permanente (tipo 2) más adelante en la vida. La mejor forma de reducir este riesgo es llevar una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente después de que nazca el bebé.

Después del nacimiento del bebé, chequee su azúcar al menos una vez al año.

El Ejercicio es la Mejor Medicina

- Manteniéndose activa ayuda a reducir el azúcar en la sangre. El ejercicio hace que la insulina en su cuerpo trabaje mejor.
- Comuníquese con su partera o médico para saber cuáles ejercicios son adecuados para usted. Por lo general, caminar es lo mas seguro. Si Ud. nunca ha hecho ejercicio anteriormente, empiece poco a poco.
- El mejor momento para hacer ejercicio es **después de comer**, y antes de chequearse el azúcar en la sangre. Planeé caminar 15 minutos después de las comidas. Pídale a sus amigos y familia que le ayuden, o que caminen con usted. ¡Hágalo su mayor prioridad!



Evite lo Siguiiente

1. Usted debe **evitar tomar jugos de frutas** (al menos que sus niveles de azúcar *estén bajos*)
 - Comerse la fruta fresca es mejor que tomarse el jugo.
 - Para variar, tome agua con limón pero sin azúcar.
2. Para el resto de su embarazo, evite alimentos que contienen mucha



Dulces	Leche con Chocolate	Nieve/Helados
Galletas Dulces	Chocolate Caliente	Yogurt Congelado
Cereales en Seco	Soda (excepto “dieta”)	Jarabes y Miel
Repostería	Bebidas con sabor a fruta	Pudin
Pasteles	Mermeladas y jaleas	Gelatinas “Jell-O”



3. Si decide comer una cantidad pequeña de éstos, **tiene que** contar los gramos de carbohidratos y cambiar éstos por otros carbohidratos. Para mas ayuda, vea a la nutricionista.
4. Si usado en moderación: 1 taza de soda de dieta, gelatina sin azúcar, Crystal Light™, Sugar-Free Kool-Aid™, o Stevia en vez de azúcar se puede usar tres veces o menos al día.

¿Qué es un Carbohidrato?

Los alimentos altos en **carbohidratos afectan más el azúcar** en la sangre que otros alimentos.

Pero todavía necesitas carbohidratos para tu bebe!

El almidón y azúcar en comidas son carbohidratos:

- El almidón se encuentra en el pan, pastas, arroz, tortillas, cereales, elote, papas, frijoles, lentejas, y guisantes (chicharos).
- El azúcar natural se encuentra en la fruta, leche, y algunas verduras.
- El azúcar adicional está en los postres, dulces, jaleas, y miel.



¿Cuánto Carbohidrato debo comer?

Su bebé necesita carbohidratos para tener un buen crecimiento.

Necesita
180 g



Recomendamos **12 porciones pequeñas** de carbohidratos, o un total aproximado de 180 gramos (g) al día.


¿Que es un porción? **Vea en la próxima pagina.**



Cómo distribuir los Carbohidratos durante el Día:-Parte I

1. El ideal espacio para comer comidas pequeñas y bocadillos que contiene carbohidratos son **CADA 2 O 3 HORAS**. Esto permita que sus niveles de azúcar en la sangre normalice entre cada comida. Comer tan pronto puede resultar en el azúcar en la sangre más alto.
2. **NO PASE MÁS DE 4 HORAS SIN COMER CARBOHIDRATOS**. Si su azúcar en sangre es baja entre las comidas podría rebotar demasiado alto de las comidas. Nunca se salte una comida.
3. **SIEMPRE CARGUE CON USTED UN BOCADILLO SALUDABLE** como frutas, nueces, galletas de trigo o barra de granola de alta proteína cuando salga de su casa, en caso de atraso o emergencia.
4. La cantidad de carbohidratos debe ser lo mismo cada día: **ESPECIALMENTE SI USA MEDICAMENTOS O INSULINA.**

Porciones de Carbohidratos

<p>Almidón, panes, granos, y vegetales que contienen almidón</p> 	<p><i>Cada porción contiene aprox. 15 g de Carbohidratos</i></p> <p>Las tortillas de maíz son mejores que las de trigo.</p> <p>Frijoles y lentejas son los mejores en este grupo.</p> 	<p>½ taza de frijoles o lentejas </p> <p>1 rebanada de pan *pan de 100% trigo entero es mejor</p> <p>1 tortilla pequeña 6"; 1 tostada pequeña 6"</p> <p>3 tazas de palomitas de maíz</p> <p>½ taza de avena cocido o ¼ de avena sin cocer</p> <p>⅓ taza de arroz o pasta cocido,</p> <p>⅓ taza de quinoa o polenta cocido</p> <p>⅔ taza de chícharos o afrecho (maíz molido)</p> <p>½ de un elote;</p> <p>½ taza de elote, papas, o camotes;</p> <p>1 taza de calabaza</p> <p>½ taza de cereal caliente sin azúcar;</p> <p>½ pan para salchicha o para hamburguesa;</p> <p>4 a 6 galletas saladas;</p> <p>10 galletas de trigo Wheat Thins™,</p> <p>5 galletas de trigo Triscuits™,</p> <p>3 galletas Maria's™ </p>
<p>Grupo de Leche</p>  <p><i>*El queso se enumera en el grupo Proteína en página 9, porque el queso es muy bajo en carbohidratos.</i></p>	<p><i>Cada porción contiene aprox. 15 g de Carbohidratos Totales</i></p>	<p>1 taza de leche;</p> <p>1 taza yogurt natural</p> <p>1 taza yogurt "lite" endulzada artificialmente</p> <p>.....Leche de almendra o coco enriquecida es una buena opción.</p> <p>Leche de almendra sin azúcar con menos de 5 g de carbohidrato total se puede usar como "comida libre". Lee la etiqueta para enterarse cuántos carbohidrato contiene.</p>
<p>Frutas</p> 	<p><i>Cada porción contiene aprox. 15 g de Carbohidratos Totales</i></p> 	<p>1 manzana o naranja pequeña (tamaño de pelota de tenis)</p> <p>1 durazno mediano, 1 nectarina, 2 mandarinas</p> <p>½ plátano, ½ toronja, ½ pera </p> <p>1 taza de melón, papaya, o bayas;</p> <p>½ taza de mango</p> <p>2 tbs de pasas, 3 ciruelas-pasa, </p> <p>10 cerezas medianas</p> <p>17 uvas pequeñas</p>

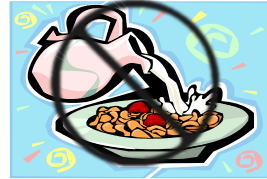
Cómo distribuir los Carbohidratos durante el Día:-Parte 2

El Desayuno :

Un desayuno temprano es bueno para las mujeres embarazadas. Las hormonas del embarazo pueden hacer que la azúcar en la sangre suba después de la primera comida del día. Algunas mujeres comen la mitad de su desayuno normal después de levantarse, y la otra mitad 2 horas después.



- El **desayuno** debe tener sólo **1** porción de carbohidrato o aproximadamente **15 g** de carbohidratos. Puede ser **1** rebanada de pan integral o **1** tortilla de maíz.
- Incluya **proteína**, como huevos o queso.



Evitar los cereales de desayuno. Cereales del desayuno puede causar altos niveles de azúcar en la sangre, especialmente en las mañanas.

Los bocadillos para el medio día:

- Debe comer **1 o 2** porciones de carbohidratos, o **15-25 g** de carbohidratos en cada bocadillo.
- Los bocadillos siempre deben tener menos carbohidrato que el almuerzo, y la comida/cena, porque no va a estar chequeando su azúcar en la sangre después de los bocadillos.



Almuerzo y la Comida (o la Cena) :

Cada **almuerzo**, y la **comida/cena**, deberían tener **3** porciones de carbohidratos, o cerca de **45 g** de carbohidratos en **cada** comida.

Disfrute de sus alimentos saludables favoritos en el almuerzo y la cena, pero mantenga las porciones pequeñas. El almuerzo y la cena deben tener **MÁS** carbohidratos que los bocadillos.

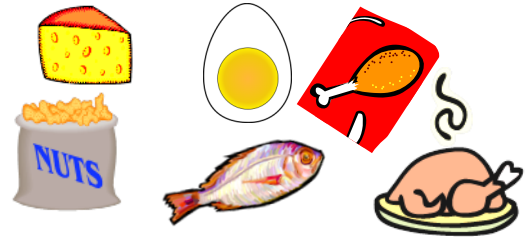


Bocadillo para antes de acostarse para diabetes gestacional

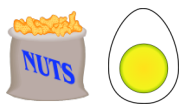
Si está embarazada, el consumo de proteínas antes de acostarse a veces puede ayudar a mantener un buen nivel de azúcar en la sangre para la mañana siguiente. Demasiadas horas sin comer por la noche provoca un rebote de azúcar alta a la mañana siguiente. Trate de solo estar sin alimento de **8-10 horas por la noche**.

Siempre incluya **proteína**, pero no fruta y no cereal antes de acostarse (si tiene diabetes gestacional)

Alimentos ricos en **proteína** son: huevo, queso, carne, pollo, pescado, frijoles, lentejas, yogurt Greek, almendras, cacahuates, y crème de cacahuete.



Si su nivel de azúcar en sangre en ayunas es alta, entonces trate de comer proteína por sí sola a la hora de acostarse.



Ideas de menu para antes de acostarse

Con 1 porción de proteína y 1 porción de carbohidratos saludables



1 rebanada de pan de trigo 1-2 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuete) todo natural al estilo antiguo	Yogurt Greek- Con sabor si quiere	Quesadilla 1 tortilla de maíz con 1 oz de queso , salsa fresca, y pollo picado
Ensalada verde con queso rallado, rodajas de huevo cocido o de pollo , garbanzos, escoja nueces, almendras, pistachios, o anacardos y 1/4 taza de trocitos de pan. limón o aderezo para ensalada.	1 huevo cocido Y si quiere, 1 pan de trigo tostada 1 cucharadita de mantequilla o margarina	Una Barra de proteína que tenga por lo menos 6 gramos de proteína y no mas de 15 gramos de carbohidratos
1 rebenada de pan de trigo tostado o 1 tortilla de maíz con 1 o 2 oz de queso mozzarella derretido.	1/4 taza de cacahuates, almendras, pistachos, pepitas o anacardos	Apio con 1-2 cucharadas crema de cacahuete , 3-5 galletas saladas de trigo como Triscuits™

Ejemplo Sobre Como Contar los Carbohidratos

Aquí está un ejemplo de una comida con 45 gramos de carbohidratos. Usted puede seleccionar tres porciones de carbohidratos (3 porciones x 15 gramos = 45 gramos).

Comida #1:



Carbohidratos:

3 tacos de carne

3 Tortillas para Tacos

3 porciones = 45 g

Carne, queso, salsa, cilantro

(cuente como cero)

Ensalada verde

Lechuga, tomate, aguacate

(cuente como cero)

Total:

3 porciones = 45 g

Comida #2:



Carbohidratos:

1 taco de frijoles:

1 Tortilla para taco

1 porcion = 15 g

½ taza de frijoles

1 porcion = 15 g

queso, aguacate, lechuga, salsa

(cuente como cero)

fruta

1 durazno mediano


1 porcion = 15 g

Total:

3 porciones = 45 g

Buenas opciones: Alimentos que son muy BAJO en Carbohidratos

Usualmente, no tiene que preocuparse por la hora o cantidad en estos alimentos!

<p>Vegetales sin almidón</p> 	<p>Las cantidades normales de estas verduras se pueden contar como porciones “gratis”</p> 	<p>Intente comer 3+ tazas de vegetales cada día:</p> <p>Apio, brócoli, calabacitas, cebollas, chayote, chiles, col, coliflor, espinacas, espárragos, lechuga, betabel, berenjena, ejotes, hongos, jitomate, nopales, pepinos, pimientos, okra, nabos, rábanos, remolachas, repollo, tomates, zanahorias</p> <p>También puede comer:</p> <p>½ taza de jícama o 1/2 de zanahorias</p> 
<p>Proteína</p> 	<p>Los alimentos con proteína ayudan a prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre!</p> <p>Incluya proteína en cada comida y bocadillo.</p> 	<p>1 oz. de pescado, pollo, res, puerco, cordero. 1 huevo entero. Yemas de huevos son buenas para las mujeres embarazadas!</p> <p>¼ taza de atún u otro pescado; ¼ taza de cacahuates (maní); ¼ taza de almendras naturales; 1 oz. de queso; ¼ taza de requesón (cottage cheese); ½ taza yogurt Greek natural; 1 Cuchara de crema de cacahuate/mantequilla de maní</p> <p>½ taza de frijoles o lentejas cuenta como 2 oz. de proteína pero más como una porción de granos.</p> 
<p>Grasas y Aceites</p> 	<p>~3 o mas porciones al día depende de lo que se requiera en calorías.</p> <p>Cada porción contiene como 10 gramos de grasa .</p> <p>*Evite la Manteca y alimentos fritos.</p>	<p><u>Las selecciones más nutritivas:</u> Estas grasas saludables son muy nutritivas. Son excelentes si debe ganar más peso.</p>  <p>1/4 de aguacate (palta); 2 cucharadita de aceite de canola o de oliva, 1 Cuchara de crema de cacahuate/mantequilla de maní 20 manís (cacahuates naturales); 8 nueces; 12 almendras, pacanas, o marañones; 2 Cucharas de pepitas.</p> <p><u>Las selecciones menos saludables para el corazón:</u> 2 cucharadita de mantequilla o margarina, 2 cucharadita de mayonesa, o aceite vegetal 2 Cucharas de aderezos para ensaladas ¼ taza de crema</p> 

Etiquetas de Nutrición

Utilizando “Nutrition Facts” para contar los carbohidratos en las etiquetas de alimentos:



- Vea los gramos (“**grams**” en Inglés) de Carbohidratos Totales, “**Total Carbohydrates**” en inglés. (No use el número de %)

- Vea el tamaño de la porción, “**serving size**” en Inglés, y el número de porciones que contiene el paquete o lata, “**servings per container**”, en Inglés. Este ejemplo dice que hay 4 porciones Por envase.

- Si comió una porción de **1 onza** de este paquete, Usted lo contaría como **1 porción de carbohidratos**, porque contiene **14 g**. El problema es que la bolsa pesa 4 onzas, entonces tiene **4 porciones**.


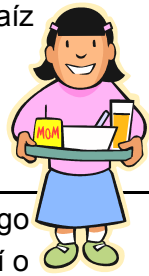







- La mayoría de las personas se comerían el paquete entero, porque el paquete entero parece ser una cantidad normal. Pero entonces Ud. habría comido **4 x 14, o 56 g** de carbohidratos, y lo debería de contar como **4 porciones de carbohidratos!**

- Esto significa que tiene que ser cuidadosa en sólo comerse la **mitad del paquete**, para que solamente coma 30 g de carbohidratos, o 2 porciones de carbohidratos a la vez, si lo está usando como bocadillos.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 ounce		Servings in bag 4	
Amount Per Serving			
Calories 155	Calories from Fat 93		
% Daily Value*			
Total Fat 11g			16%
Saturated Fat 3g			15%
Trans Fat			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 148mg			6%
Total Carbohydrate 14g			5%
Dietary Fiber 1g			5%
Sugars 1g			
Protein 2g			
Vitamin A	0%	Vitamin C	9%
Calcium	1%	Iron	3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Ejemplo de Plan de Alimento Para La Diabetes Gestacional: 2000 calorías

Hora	Recuento de Carbohidratos		Ejemplo de Menú: Día 1	Ejemplo de Menú: Día 2
7:00 – 8:00 AM 	una porción o 15 gramos	Desayuno 1 almidón/ pan 1 alimento de proteína 0 -1 vegetal 1 grasa/ aceites	1 pan tostado de 100% trigo entero 1 huevo revuelto con cebolla y pimienta o chile 1 cdita. de mantequilla o aceite	Quesadilla de Queso: 1 tortilla de maíz 1 oz. de queso 1 cdita. de aceite o mantequilla 
10:00 AM	una porción o 15 gramos	Bocadillo por la mañana 1 fruta  1 proteína	1 taza de melón 1/2 taza de yogurt Greek o de requesón (“cottage cheese”)	½ taza de mango ¼ taza de maní o almendras naturales
12:00— 1:00 PM 	tres porciones o 45 gramos	Almuerzo 2 almidón/ panes 3 proteínas 2+ vegetales 1 grasas/ aceites 1 leche 	2 rebanadas de pan de trigo entero 3 oz. de jamón (caliente) lechuga, rebanada de tomate 2 cditas. mayonesa 8 oz. leche baja en grasa.	Caldo de Pollo con dos piernas de pollo, zanahorias, repollo, chayote, cebolla, y 1/2 taza de papa 1 - tortilla de maíz ¼ de aguacate  8 oz. leche baja en grasa
3:00 - 4:00 PM	dos porciones o 30 gramos	Bocadillo por la tarde 1 leche 1 fruta 1 proteína	1 taza de fresas 6-8 onzas de yogur natural 20 almendras 	1 durazno  5 galletas Triscuits™ queso mozzarella, 1 barra
6:00- 7:00 PM 	tres porciones o 45 gramos	Cena 3 almidón panes 3 proteínas 2+ vegetales 2 grasas / aceites	½ taza de frijoles 2 enchiladas de pollo Ensalada verde con tomate y zanahorias ¼ de aguacate 1 cdita. de aceite para cocinar	1 taza de lasagna hechos con carne de res magra, espinacas, salsa de espagueti y queso. 1 taza de brócoli cocido, ensalada verde con 4 rebanadas de aguacate, aderezos para ensaladas
9:00 - 10:00 PM o antes de acostarse	una porción o 15 gramos	Bocadillo por la noche antes de acostarse 1 almidón/ pan 1 proteínas	1 rebanada de pan de 100% trigo entero 1 cucharada de mantequilla de maní (crema de cacahuete)	1 tortilla de maíz 1 oz. de queso o 1 oz. de pavo o jamón (caliéntelo antes de comer)

Esta plan contienen mas o menos 2000 calorías: ~185 gramos de carbohidratos en total;
~ 80 gramos de grasas en total;
~100 gramos de proteínas en total;

~40% de las calorías son de carbohidratos
~38% de las calorías son de grasas
~22% de las calorías son de proteínas

Ejemplos de Menús



El Desayuno —mas temprano es mejor

Incluye Proteínas , y 15 gramos de carbohidratos

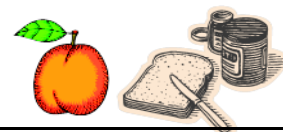
¡NO Cereal con leche por la mañana!!

1 rebanada de pan de 100% trigo entero con 1-2 Cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuete) toda natural, (u otra clase de nuez)	2 oz. queso derretido por encima 1 rebanada de pan de 100% trigo entero con una rebanada de tomate por encima
1 o 2 huevos cocidos, o huevos sencillos o huevos revueltos 1 rebanada de pan tostado de 100% trigo entero	<i>Quesadilla de Queso:</i> 1 tortilla de maíz, 1 oz. de queso 1 cucharadita de aceite o mantequilla
Una barra de bocadillo que tenga 6 gramos o mas de proteína, Fibra 3 gramos o más, y 15- 20 gramos de Carbohidratos en total.	<i>Líquido de Fresas y Yogurt Natural:</i> 6 onzas de yogurt natural, 1 taza de fresas, y una cucharada de polvo de proteína de whey
½ taza requesón o yogurt “Greek” con un durazno	½ taza de atún con mayonesa, apio, pepino etc. 1 tostada de maíz pequeña
¼ taza de carne desmenuzada o una pieza de pollo 1 tortilla y salsa	Jamón (caliente) y queso rebanado (1 oz. cada uno) con 1 tortilla de maíz
<i>Quesadilla:</i> hecha con 1 tortilla de maíz con 2 oz. de queso derretido, chiles o pimientos y cebolla picada, 1 cucharada de guacamole y salsa	<i>Si usted necesita comer algo mas ligero:</i> <i>Avena no-instantáneo cocida, 1/2 taza, cocido en agua</i>
<i>Si usted necesita comer algo mas ligero:</i> <i>1 porción de fruta (véase la lista en la página 7)</i>	<i>Si usted necesita comer algo mas ligero:</i> <i>un yogur light o una Gogurt</i>



Los bocadillos para el medio día

15-25 gramos de carbohidratos







1 taza de melón picado ½ taza de requesón o de yogurt Greek natural	½ taza de mango, ¼ taza de maní (cacahuates) o almendras naturales 8 oz. de leche baja en grasa	17 uvas 1 tortilla de maíz con queso
2 tacos de pollo, queso, lechuga, jitomate, salsa, y chile (Si quiere frijoles, entonces coma solamente un taco.)	½ taza de avena regular cocida con una taza de leche	2 mandarinas Pan de trigo entero tostado con 1 cdita. de margarina “lite” 1 huevo cocido
licuado de fresas (frescas o congeladas) con leche y una cucharada de polvo de proteína de soya o de whey agregue.	1 manzana pequeña 1 oz. Queso mozzarella 6-8 oz.- yogurt bajo en grasa (endulzado artificialmente)	Una barra de bocadillo que tenga 6 gramos o mas de proteína, Fibra 3 gramos o mas, y 15- 25 gramos de carbohidratos



Almuerzo (Comida) y Cena

Ejemplos con **30-45 gramos** de carbohidratos



<p>Burrito: 1 tortilla de harina de 8 pulgadas 2-3 oz. pollo cocinado ½ taza de Frijoles Pintos Lechuga, tomates, cebolla 2 cucharadas de Guacamole Agua con limón sin azúcar</p>	<p>Carne Asada con 1 tortilla de maíz 1/3 taza sopa de arroz con vegetal. ½ taza de Frijoles de la olla Salsa, Guacamole Agua con limón sin azúcar</p>	<p>Guisados: 2/3 taza arroz cocido 2-3 oz pollo 1-2 tazas coliflor, zanahoria, brócoli, cebolla (ajo y jengibre opcional) salteados 2 cda. aceite canola para cocinar</p>
<p>1.5 tazas de lentejas contienen lentejas, zanahorias picadas, tomate, cebolla, apio, un diente de ajo, sal y pimienta al gusto.</p> 	<p>1 elote grande.;  1 chuleta de puerco heche con cebolla, jitomate, ajo y chile guisado;  2 tazas de ensalada verde con aguacate y aderezos</p>	<p>2 huevos revueltos con queso 1 taza de ejotes, cebolla, hongos, 2 tortillas de maíz (o 2 panes tostados) 1 cucharadita de aceite</p>
<p>4 oz filete de salmón 6 oz. Papa al Horno (mediana) 1 taza de brócoli al vapor 2 cuchitas de mantequilla o margarina</p>	<p>2 Enchiladas de Pollo  ½ taza Frijoles Ensalada Verde Aceite y Vinagre Agua con limón sin azúcar</p>	<p>Ensalada de Pasta: 1 taza pasta cocida con ½ taza de pechuga de pollo en cubos y queso (pasteurizado) desboronado, chile dulce picado, apio, tomate Aderezo italiano regular.</p>

Incluya una ensalada con su alimento por lo menos una vez al día: lechuga de hoja verde oscuro u hojas de espinaca, tomates, zanahorias, brócoli, chicharos, y coliflor. Si esta tratando de controlar su aumento de peso, entonces limite el aderezo a 1 Cucharada.



Bocadillo para antes de acostarse

Siempre incluya **Proteína**, pero **no fruta** antes de acostarse



<p>1 rebanada de pan de trigo 1-2 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuete) todo natural al estilo antiguo</p>	<p>1 barrita de queso mozzarella 5 galletas saladas de trigo como Triscuits™</p>	<p>Quesadilla de Pollo y Queso: 1 tortilla de maíz con ½ oz. queso en trozos, Salsa fresca, 2 cucharadas de pollo picado</p>
<p>1 huevo cocido 1 pan de trigo tostada 1 cucharadita de mantequilla o margarina</p>	<p>Ensalada verde con queso rallado, rodajas de huevo cocido o de pollo, garbanzos, y 1/4 taza de trocitos de pan. limón o aderezo para ensalada</p>	<p>½ Sándwich: 1 rebanada de pan 100% trigo entero 1 oz. de pavo, o jamón, (caliente) lechuga, tomate, cebolla, mostaza</p>
<p>1 rebanada de pan de trigo tostado con queso mozzarella derretido.</p>	<p>1/4 taza de cacahuetes, almendras, pistachos, anacardos, o pepitas</p>	<p>Apio con 1-2 cucharadas crema de cacahuete, y 5 galletas saladas de trigo como Triscuits™</p>

La Tensión Puede Afectar el Azúcar en la Sangre

Los niveles de azúcar en su sangre pueden cambiar debido a su estado emocional o alguna enfermedad. **Al relajar su cuerpo puede cambiar este efecto a uno positivo.**

Hay varias maneras de relajarse:

- Respire profundo. Siéntese, póngase cómoda, y ponga su mano sobre su vientre.
- Respire profundo. Use los músculos de su vientre, no los de su pecho.
- Deje volar su imaginación. Piense en un lugar donde le guste estar—un lugar tranquilo e ideal para descansar. ☺



Es importante que dedique un poco de tiempo a usted misma:

- Descanse media hora o más durante el día.
- Haga tiempo para poder sentarse en silencio, y pensar en cosas que le tranquilicen.
- Busque apoyo moral. Todos necesitamos quien nos escuche.
- Trabaje menos. Encuentre formas en que otros pueden ayudarla con el trabajo de la casa, o en el trabajo.



Hacerse la Prueba de Azúcar en la Sangre en Casa

Su Médico o Partera le ha dicho que se haga la prueba de azúcar en la sangre en casa **4 veces al día:**

1. En la mañana verifique su nivel de azúcar en la sangre **en ayunas** justo después de despertar y lavarse las manos (después de un 8-10 horas de ayuno).

Puede comer inmediatamente después de verificar su azúcar en ayunas


Haga la prueba de la sangre otra vez:

2. **Una hora después de comenzar a comer** su primera comida o bebida (sin contar agua natural). Está es considerado como **desayuno**.
3. **Una hora después de comenzar a comer** su **almuerzo/comida**.
4. **Una hora después de comenzar a comer** su **comida/cena**.



El nivel ideal para su nivel de azúcar en la sangre **en ayuno** es **70 - 89**

Siempre lávese las manos primero, para que sus dedos no tengan ningún rastro de azúcar.
(* Desinfectante para las manos no conseguirá que se quiten los rastros de azúcar)

Cuando empiece a comer ponga un reloj o una alarma de 60 minutos  para recordarle de verificar su nivel de azúcar en la sangre .

Una hora después de comida, el nivel ideal es: **90 - 129**

Las personas que no están embarazadas pueden tener más azúcar en la sangre que usted -- porque no están embarazadas!



Hipoglucemia

Si toma insulina y otros medicamentos para controlar su azúcar en la sangre, el nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado baja. Esto se llama hipoglucemia.

Cuidado con estos signos de azúcar baja en la sangre :

- * Hambre/debilidad
- * Sensación de desmayo
- * Irritabilidad
- * Problemas de los ojos
- * Confusión
- * Cansada



- * Sudoración excesiva
- * Dolor de cabeza
- * Latidos del corazón
- * Somnolencia
- * Entumecimiento, hormigueo alrededor de la boca

Causas :

- * Demasiada insulina o Glburida
- * Más ejercicio de lo habitual
- * Enfermedad con vómitos
- * Falta de comida/bocadillo
- * Cena tarde/bocadillo
- * No suficiente comida

Qué hacer:

Comprobar sus niveles de azúcar en la sangre.



Menos que 70:

* Puede ser normal y seguro de tener los niveles de azúcar en la sangre tan bajo como 60 si no esta tomando medicamentos para la diabetes o insulina.

1. Tome algo con mas o menos 15 gramos de carbohidratos:
 - 1/2 taza de jugo
 - 1/2 taza de soda
 - 1 taza de leche
 - comer 1 cucharada de miel.
 - mastique 3 tabletas de glucosa con una taza de agua.
2. Vuelva a verificar el azúcar en la sangre después de 15 minutos. Come otros 15 gramos de carbohidratos como se sugirio anteriormente.
3. Siga con su siguiente comida o merienda.

70 - 90:

1. Comer una fruta o su próximo bocado.
2. Verificar el nivel de azúcar después de 15 minutos.

Arriba de 90:

1. Beber agua y descansar.
2. Verificar el nivel de azúcar en la sangre después de 15 minutos.

Esta página debe ser blanca

Si tiene el diabetes gestacional,
usted no está sola.

Nosotros comprendemos que
todo esto es mucho trabajo.

Solo quisiéramos que haga
lo que pueda
y que recuerde que
estamos aquí para ayudarle.



Este librito es dedicado a las mujeres
embarazadas maravillosas que hemos
conocido, y nos han inspirado demostrando
el amor poderoso a sus
beben aún no nacidos.

Con su fuerte voluntad heroica se unieron a
nosotros e hicieron todo lo que pudieron
para proteger a sus bebes.



Este folleto está diseñado con fines educativos, solo debe ser utilizado
con la aprobación de su proveedor de atención médica.

*This booklet is designed for educational purposes only, not to be used for diagnosis
or treatment, and must be used solely with the approval of your health care provider.*

Health care organizations have permission to use this booklet only if no changes are made.
Contact the author at andrear@communicarehc.org

CommuniCare Health Centers is a Federally Qualified Health Center,
providing health care to those in need since 1972.

For more information on our organization please go to our website, www.communicarehc.org

To support this project, your tax exempt donations may be sent to

CommuniCare Health Centers
P.O. Box 1260
Davis CA 95617