

Leer etiquetas de datos de nutrición le ayuda a calcular cuanta grasa y carbohidratos come. Enseguida están anotados seis pasos que le ayudaran a entender la información en las etiquetas:

**Paso 1. Tamaño de Porción**

En esta etiqueta, una porción es ¾ de taza.

**Paso 2. Calorías**

NO todos los alimentos bajos en grasa son bajos en calorías. Alimentos con **40 calorías o menos** por porción son “bajos en calorías”.

**Paso 3. Grasa**

Alimentos que tienen **3 gramos (g) de grasa o menos** por porción son “bajos en grasa”.

**Paso 4. Carbohidratos**

15 gramos equivale una porción de carbohidratos.

**Paso 5. Fibra**

Alimentos con **5 gramos o más** por porción son “altos en fibra”.

**Paso 6. ¿Cuánto voy a comer?**

Si come 1 ½ taza, estaría comiendo 2 gramos de grasa y 28 gramos de carbohidratos.

Hable con su dietista si tiene mas preguntas o si necesita ayuda planeando sus comidas.

Nutrition Facts			
Serving Size 3/4 cup (200g)			
Servings per Container 11			
Amount Per Serving			
<b>Calories 70</b>	Calories from Fat 10		
% Daily Values*			
<b>Total Fat 1g</b>	<b>2%</b>		
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>		
Trans Fat 0g			
Polyunsaturated Fat 1g			
Monounsaturated Fat 0g			
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>		
<b>Sodium 80mg</b>	<b>3%</b>		
<b>Potassium 100g</b>	<b>3%</b>		
<b>Total Carbohydrates 14g</b>	<b>5%</b>		
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>		
Sugars 0g			
<b>Protein 2g</b>			
Vitamin A 0%	* Vitamin C 0%		
Calcium 6%	* Iron 2%		
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carb		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

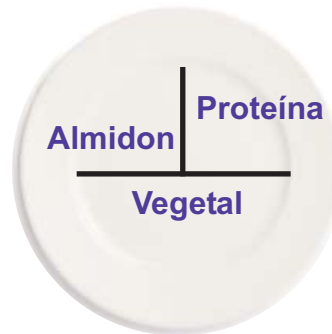
**Mi bebé ha nacido...  
...¿Qué hago ahora para prevenir diabetes y estar saludable?**



## COMER SALUDABLE

Comer saludable es lo **MEJOR** que puede hacer para prevenir o retrasar contraer diabetes tipo 2 si tuvo diabetes gestacional. Una cosa que usted puede hacer es seguir comiendo 3 comidas pequeñas y 3 meriendas cada día como lo hizo cuando estaba embarazada. También puede:

- ❖ Escoger comidas que son altas en fibra tal como vegetales, frutas, frijoles, o legumbres (por ejemplo, lentejas y garbanzos).
- ❖ Escoger pasta, pan y cereal de grano entero, y arroz integral. Mida las porciones para que no coma demasiado a la vez.
- ❖ Usar menos azúcar y comer o beber menos cosas dulces (tal como dulces, galletas, pasteles, refrescos, Kool-Aid™).
- ❖ Tomar por lo menos 6 a 8 vasos de agua al día.
- ❖ Comer porciones pequeñas y evitar repetir platillos.
  - Use un plato de 8 pulgadas y divida el plato en cuartos:  
½ de vegetales, ¼ de granos/almidones y ¼ de proteína
- ❖ Comer únicamente una vez a la semana fuera de su casa, esto incluye comida para llevar/comida chatarra.
- ❖ Comer menos grasas
  - Use productos lácteos que sean sin ó bajo en grasas tales como leche descremada, yogur bajo en grasa, queso mozzarella bajo en grasa.
  - En lugar de freír, hornee y ase en la parrilla con más frecuencia.
  - Use spray antiadherente para cocinar o una cazuela de teflón en lugar de aceite.
  - escoja proteínas sin grasa. Por ejemplo:
    - pollo sin piel; la carne blanca es más baja en grasa
    - quite la grasa de la carne de res
    - carne molida baja en grasa (busque en la etiqueta los siguientes términos: “Ground Round” ó “Ground Sirloin”)
    - pescado sin empanizar



- Limite la cantidad de carnes con grasa que come a 3 onzas por comida (el tamaño de la palma de su mano o una baraja de cartas).
- Coma menos alimentos procesados, especialmente aquellos con aceites no saludables (aceites parcialmente hidrogenados). Ejemplos de alimentos procesados son cereales fríos y arroz instantáneo. Ejemplos de alimentos con aceites no saludables son productos horneados tal como pasteles, galletas saladas, papas fritas, y donas.



Hay otras cosas que usted puede hacer para mantenerse saludable. Aquí tiene algunas sugerencias:

### AMAMANTE A SU BEBÉ

¡Es bueno para usted and su bebé! Ayuda a bajar el nivel de azúcar en la sangre. Podría bajar el riesgo de que usted y su bebé llegue a ser obeso y tenga diabetes en el futuro. También ayuda a bajar el peso que subió durante el embarazo.



### HAGACE UN EXAMENES DE DIABETES

Entre 4-6 semanas después que haya nacido su bebé, nuevamente cuando su bebé cumpla un año, y cada 3 años durante todo el transcurso de su vida.

### MANTENGACE ACTIVA

Trate de hacer entre 30-60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana. Lleve a su familia con usted. ¡Caminar es un excelente ejercicio!

### MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Si tiene sobre peso, perdiendo entre 5-7% de su peso (por ejemplo, perdiendo entre 10-14 libras, si pesa 200 libras) puede bajar su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.