

# Si necesita ayuda llame:

Su proveedor de servicios de salud o clínica: \_\_\_\_\_

Lista de Referencias en Lactancia: 1 800 835-5968

Programa de lactancia: \_\_\_\_\_

Liga Internacional La Leche: 1 800 525 -3243

WIC: \_\_\_\_\_

Para información sobre diabetes:  
<http://www.CDAPPSweetSuccess.org>

Desarrollo de este material fue apoyado por fondos federales Titulo V proporcionados por el Departamento de Salud Pública de California, División de Salud Materna, Infantil y Adolescente  
© California Department of Public Health

06/2014

## Consejos de Nutrición

### Para mujeres que dan pecho y usan insulina

“Tengo diabetes.  
Uso insulina para  
controlar el azúcar  
en mi sangre.  
Decidí que quiero  
darle pecho a mi  
bebé. Me di cuenta  
que es lo mejor  
para los dos.”



¡Continúe leyendo para obtener mas información sobre  
nutrición y lactancia!



La leche materna ayuda a prevenir que usted y su hijo tenga diabetes mas adelante en la vida. **Entre mas tiempo le de pecho a su bebé mejor para usted y el bebé. Dele pecho por los menos un año.**

Justo despues de que nazca su bebé, puede que necesite menos insulina. La cantidad de insulina que necesita tambien puede bajar cuando le de pecho a su bebé. Puede que necesite usar menos insulina y que tenga que cambiar su plan de comidas para tener su nivel de azúcar en la sangre bajo control. Mantengase en contacto con su equipo médico/doctor para que le digan cuales son sus metas para el nivel de azúcar en la sangre durante la lactancia.

Consejos que la ayudarán durante el tiempo que esté dando pecho:

- 1 Dele pecho a su bebé seguido, por lo menos cada 3 horas. Esto le ayudara a **producir más leche**.
- 2 Trate de tomar agua cada vez que le de pecho a su bebé.
- 3 Su nivel de azúcar puede bajar rápidamente durante o después de alimentar al bebé. Para evitar que su nivel de azúcar en la sangre baje mucho usted debe:
  - ❖ Tomar su siesta **después** de las comidas, no antes.
  - ❖ Comer una merienda saludable durante o antes de alimentar al bebé. Su merienda debe consistir de una porción de pan/grano/harina o una porción de fruta o una porción lácteo. Por ejemplo, usted puede comer:

## Ideas

1/2 taza avena **no-instantáneo**

1 taza cebolla, tomate, y pimiento picado revuelto en huevos  
2 huevos  
1 cucharadita aceite canola (para freír huevos/vegetales)

3/4 taza yogurt descremado (“fat free”) sin azúcar  
3 tazas palomitas de maíz (sin sabor)

2 rebanadas pan integral

lechuga, tomate, cebolla, pepino (en sandwich)  
2 oz pavo rebanado  
2 cucharaditas mayonesa (regular)

1 oz queso bajo en grasa (low fat)  
1 tortilla (6 pulgadas)  
17 uvas chicas

1 taza leche descremada (1% o “fat free”)  
1/3 taza arroz  
1 manzana chica  
1 taza brócoli y 1 taza ensalada de lechuga  
2 oz carne  
1 cucharada aderezo para la ensalada

1 taza leche descremada (1% o “fat free”)  
1 cucharada crema de cacahuete/maní “natural”  
1 rebanadas pan integral

# Menu Ejemplo



Hora	Plan de Comida	
Desayuno 7:00am	Leche	0
	Almidones	1
	Frutas	0
	Vegetales	1
	Proteínas	2
	Grasas	1
Merienda 9:30am	Leche	1
	Almidones	1
Comida 12:00pm	Leche	0
	Almidones	2
	Frutas	0
	Vegetales	1
	Proteínas	2
	Grasas	2
Merienda 3:00pm	Proteínas	1
	Almidones	1
	Frutas	1
Cena 6:00pm	Leche	1
	Almidones	1
	Frutas	1
	Vegetales	2
	Proteínas	2
	Grasas	1
Merienda 9:00pm	Leche	1
	Proteínas	1
	Almidones	1

- 1 rebanada de pan tostado o 1 tortilla de maiz chica
- 1 manzana chica o 1 taza de melon
- 3/4 taza de yogurt o 1 taza de leche 1% o descremada

❖ Aprender como la lactancia afecta su nivel de azúcar en la sangre. Examine su nivel de azúcar en la sangre antes y después de alimentar al bebé, al menos una vez.

❖ Con la ayuda de su equipo médico/doctor, ajuste su plan de comidas e insulina. Trate de que su nivel de azúcar en la sangre sea menos de 150-155 mg/dl una a dos horas después de las comidas.

4 Coma de forma saludable. Siga el plan de comida que le dieron cuando estaba embarazada hasta su proxima cita con su dietista registrada (RD o RDN).

5 Limite las calorías de alimentos altos en azúcar o grasa. Ejemplos de grasas saturadas son:

- ❖ mantequilla
- ❖ tocino
- ❖ crema agria
- ❖ mayonesa

6 Coma alimentos ricos en fibra, algunos ejemplos son:

- ❖ granos y cereales integrales
- ❖ frijoles
- ❖ vegetales/verduras como nopales

7 Esté alerta a las etapas de crecimiento de su bebé. Su insulina y plan de comidas deben ser ajustados durante estos periodos.

8 Si usted tiene diabetes tipo 2 manténgase en insulina durante la lactancia. **Si no puede seguir usando insulina, hable con su equipo médico/doctor acerca de otras posibles medicinas.**

9 Llegue al peso saludable para su estatura. Baje de peso lentamente. Trate de perder entre 1 y 4.5 libras por mes. Hable con su equipo médico/doctor acerca de formas saludables de perder peso. Trate lo siguiente:

❖ Hágase una meta con el peso que quiere pesar. Divida esa meta en metas más pequeñas. Por ejemplo, puede que usted quiera perder un total de 30 libras. Su primera meta puede ser perder 3 libras este mes.

❖ ¡No utilice pastillas de dieta!

❖ Hable con su dietista (RD/RDN) para que le ayude a planear una dieta saludable.

10 Tome 400 mcg de ácido fólico y otras vitaminas y minerales recomendados todos los días.

11 Planee una rutina de ejercicios. Caminar es una buena opción.



## ¡Recuerde!

- ✓ Dele pecho a su bebé cada 3 horas.
- ✓ Esté pendiente de cambios en su nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Trate de que su nivel de azúcar en la sangre sea menos de 150-155 mg/dl una a dos horas después de las comidas.
- ✓ Tome su siesta **después** de las comidas, no antes.
- ✓ Coma de forma saludable. Hable con su equipo médico antes de hacer cambios en su plan de comidas.
- ✓ Limite la cantidad de grasa que come cada día.
- ✓ Coma alimentos ricos en fibra como nopales y frijoles.
- ✓ Beba bastante agua (al menos 8 vasos/2 litros cada día).
- ✓ Esté alerta a las etapas de crecimiento de su bebé.
- ✓ Si usted tiene diabetes tipo 2, hable con su médico acerca de los diferentes tratamientos.
- ✓ Pierda peso lentamente. Consulte con su dietista registrada.
- ✓ Tome 400 mcg de ácido fólico, vitaminas y minerales recomendados todos los días.
- ✓ Haga ejercicio todos los días.