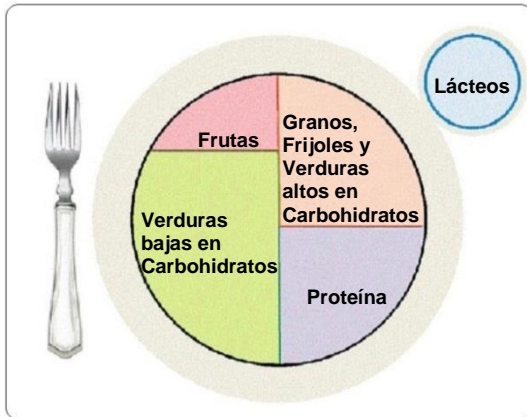


## California

# MiPlato para Diabetes Gestacional



Cuando está embarazada y tiene diabetes, tiene necesidades nutricionales especiales. Use *MiPlato para Diabetes Gestacional* para ayudar a controlar su nivel de azúcar en la sangre. Esto ayudará a que usted y su bebé se mantengan sanos. Todos los días, coma toda la cantidad de porciones/variedades de alimentos mostrados abajo. Hable con un dietista certificado para que le ayude a desarrollar un plan de comida y ejercicio que le ayudará a adaptarse a sus necesidades.

**⚠️ Limite Sus Carbohidratos (hidratos de carbono).** Cuando uno tiene diabetes gestacional, el tipo y cantidad de carbohidratos importa. Verduras, Granos, Frutas, y Leche contienen carbohidratos. Algunos más y otros menos. Comer demasiado o del tipo incorrecto de carbohidratos puede elevar el azúcar en la sangre. Evite comidas que añaden azúcar o harina blanca, como galletas, dulces, y refrescos (sodas).

### Verduras

**Coma verduras bajas en carbohidratos.**

Use verduras frescas, congeladas, o verduras enlatadas que sean bajas en sodio.

Para la diabetes, verduras altas en carbohidratos como las papas, camote, batatas, chícharos, y elote, cuentan como Granos, no como Verduras

#### **Cantidad Diaria**

- 6** o más de estas opciones:
- 2 tazas de verdura de hoja cruda
  - 1 taza de verdura cruda
  - 1/2 taza de verdura cocida



**5 gramos (g)** de carbohidratos por porción

### Proteína

**Escoja proteína baja en grasa.**  
Evite el tocino, salchichas, y mortadela.

#### **Cantidad Diaria**

- 6** o más de estas opciones:
- 1 onza de pescado, aves, carne desgrasada, o queso
  - 1/4 taza de requesón
  - 1 huevo
  - 1 onza de nueces
  - 1/2 taza de tofu
  - 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces



**0 g** de carbohidratos por porción

### Granos

**Para la diabetes, frijoles y verduras altos en carbohidrato cuentan como Granos.**

Coma granos 100% integrales. Evite cereales de desayuno frío. Evite arroz, fideos, y papas que sean instantáneos.

#### **Cantidad Diaria**

- 7** de estas opciones:
- 1 rebanada de pan de trigo integral
  - 1/2 taza de papa o batata
  - 1 tortilla pequeña de trigo integral
  - 1/2 taza de frijoles secos cocidos, cereal no-instantáneo, elote, o chícharos
  - 1/3 taza de pasta o arroz cocinado



**15 g** de carbohidratos por porción

### Frutas

**Coma Frutas de todos colores y no endulzadas.**

No tome jugo de frutas. Evite frutas en el desayuno. Limite la fruta seca a solo 1/4 taza al día.

#### **Cantidad Diaria**

- 2** de estas opciones:
- 1 manzana pequeña
  - 17 uvas pequeñas
  - 1 taza de papaya
  - 1/2 plátano



**15 g** de carbohidratos por porción

### Leche

**Elija sólo leche o yogurt natural y pasteurizado.**

Para la diabetes, el queso está en el grupo de proteínas. No coma yogurt o tome leche en el desayuno.

#### **Cantidad Diaria**

- 3** de estas opciones para mujeres
- 4** de estas opciones para adolescentes:
- 1 taza de leche de 1% o sin grasa
  - 1 taza de leche de soya con calcio
  - 3/4 taza de yogurt natural



**15 g** de carbohidratos por porción

### Grasas y Aceites

- Use aceites saludables de plantas como canola, cártamo, y aceite de oliva para cocinar.
- Lea etiquetas para evitar grasas saturadas y trans (grasas hidrogenadas).
- Evite grasas sólidas como manteca de cerdo, manteca, y mantequilla.

- El pescado tiene grasas saludables. Coma pescado cocido en dos comidas cada semana.
  - Limite aceites a 6 cucharaditas cada día.
- 0 g** de carbohidratos por porción

# Mi Plan Nutricional para Diabetes Gestacional

Este es mi plan hasta que vea a un dietista certificado para mi plan personal de comida y ejercicio.

### TODOS los días, yo:

- Comeré 3 comidas y 3 botanas (bocadillos), de 2 a 3 horas aparte.
- Comeré mi bocadillo a la hora de acostarme para que no pasen más de 10 horas antes de comer el desayuno el próximo día.
- Tomaré suficientes líquidos. Elegiré bebidas sin cafeína y sin azúcar. Limitaré el café a 2 tazas diarias y no tomaré alcohol.
- Limitaré endulzantes artificiales a 1-2 porciones al día.
- Trataré de caminar por 10–15 minutos después de cada comida, especialmente después del desayuno.

Incluya proteínas y carbohidratos en cada comida y botana.

Coma por lo menos 175 gramos (g) de carbohidratos al día. Para ver la cantidad de carbohidratos en una porción de comida vea abajo:

- ◆ **Verduras bajas en Carbohidratos** = 5g
- ◆ **Proteína** = 0g
- ◆ **Granos, Frijoles y Verduras altos en Carbohidratos** = 15g
- ◆ **Frutas** = 15g
- ◆ **Leche** = 15g

Como ejemplo, sus comidas pueden verse así:

## Desayuno

Coma 15g de carbohidratos del grupo de granos

### Incluya:

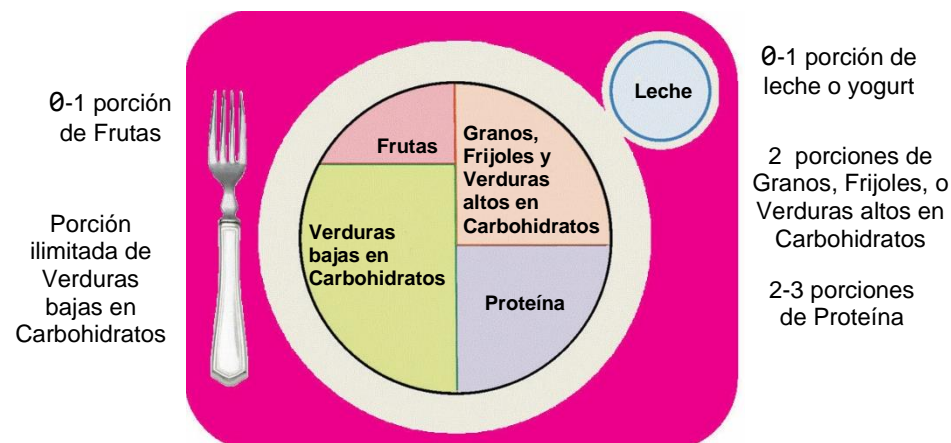
- ◆ 1-2 porciones de Proteína
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

No coma fruta, yogurt, o tome leche.

### Ejemplo de un desayuno:

Un huevo revuelto con queso y verduras, y una rebanada de pan tostado.

## Almuerzo y Cena



Coma 45g carbohidratos, no cuente las Verduras bajas en Carbohidratos.

- ◆ Escoja sólo una porción de fruta, leche, o yogurt en el almuerzo y en la cena.

## Botanas

Coma 15g-30g de carbohidratos del grupo de Frutas, Granos, o Leche

### Incluya:

- ◆ Por lo menos 1 porción de Proteína con cada botana
- ◆ Porción ilimitada de Verduras bajas en Carbohidratos

### Ejemplos de botanas:

- ◆ 1 tortilla pequeña + 1 onza de queso
- ◆ 2 tortas de arroz + apio + 2 cucharadas de crema/mantequilla de nueces
- ◆ 1/2 plátano + 24 almendras



Utilice *MiPlato para Diabetes Gestacional* para información sobre el tamaño de las porciones y el número total de porciones de cada grupo que necesita todos los días.