

La diabetes gestacional (GDM, por sus siglas en inglés) puede aparecer durante el embarazo a medida que cambian los niveles hormonales de su cuerpo. Estos cambios afectan a la manera en la que el cuerpo maneja la glucosa (azúcar). La GDM hace que el cuerpo tenga más dificultades para controlar el nivel de glucosa en la sangre y aumenta su riesgo de padecer la diabetes tipo 2 y otras afecciones médicas a lo largo de la vida.

Seguir una dieta saludable y equilibrada, controlar su aumento de peso y estar físicamente activa puede ayudarle a controlar el nivel de glucosa en la sangre y proporcionarle a usted y a su bebé los nutrientes necesarios para un embarazo saludable.

Pídale a su proveedor de asistencia sanitaria que la remita a una clínica de diabetes en su comunidad. El nutricionista y el resto del equipo médico le ayudarán a planear una dieta saludable adecuada para usted y para tener un embarazo saludable. La información proporcionada en este folleto puede ayudarle a empezar.



Medidas que puede tomar

Tome comidas y tentempiés equilibrados de manera regular.

- | Tome tres comidas y tres tentempiés divididos en intervalos regulares a lo largo del día.
- | Incluya al menos tres grupos alimenticios en una comida y dos grupos alimenticios en un tentempié.
- | Tome uno de sus tentempiés a la hora de dormir.
- | Consulte Recursos adicionales para ver un ejemplo de un plan de comida.

Una dieta balanceada contiene alimentos con carbohidratos, proteínas y grasas saludables. Los carbohidratos elevan los niveles de glucosa en la sangre. Siga leyendo para conocer qué carbohidratos son la elección más saludable para usted.

Los carbohidratos se encuentran en los cereales, frutas y jugo de frutas,

algunas verduras, leche y productos alternativos, legumbres, arvejas (chícharos) y lentejas, y alimentos como pasteles, galletas, dulces cuadrados, caramelos y bebidas azucaradas.

- | Elija fuentes de carbohidratos ricas en fibra como panes integrales y cereales, legumbres, arvejas (chícharos) y lentejas. La fibra retrasa la absorción de los carbohidratos en la sangre.
- | Elija verduras y frutas en vez de jugos.
- | Elija con más frecuencia alimentos con el índice glucémico bajo (IG). Los alimentos con el índice glucémico bajo elevan el nivel de glucosa en la sangre a un ritmo más lento que los alimentos con el IG alto. Consulte [Recursos adicionales](#) para ver más detalles sobre el IG.
- | Consulte la tabla mostrada abajo para ver qué alimentos con carbohidratos se recomiendan.
 - | Todos los tipos de carbohidratos, salvo la fibra, elevan el nivel de glucosa en la sangre.
 - | El cuerpo utiliza la glucosa para proporcionarle energía a usted y a su bebé.

Añada alimentos que contienen proteínas y pequeñas cantidades de grasas saludables a sus comidas y tentempiés. Las proteínas y las grasas retrasan la absorción de los carbohidratos en la sangre.

- | Elija fuentes de proteínas con menos contenido en grasa. Consulte la tabla de abajo para ver qué alimentos con proteínas se recomiendan.
 - | La mayoría de los alimentos con proteínas no elevan su nivel de glucosa en la sangre porque tienen un contenido mínimo o nulo en carbohidratos.
- | Elija grasas insaturadas en vez de grasas saturadas o trans. Consulte la tabla de abajo para ver qué grasas y aceites se recomiendan.
 - | La grasa no eleva su nivel de glucosa en la sangre porque no tiene carbohidratos. Las grasas insaturadas son el tipo de grasa más saludable.

Fuentes recomendadas de carbohidratos, proteínas y grasas

Alimentos con carbohidratos	Alimentos con proteínas recomendados	Grasas y aceites recomendados
-----------------------------	--------------------------------------	-------------------------------

recomendados		
panes, pasta y cereales integrales arroz integral o salvaj granos integrales como quinua, cebada, bulgu boniato, batat yogu frut legumbres, arvejas (chícharos) y lentejas (también fuente de proteínas)	carne de pollo, ternera, cerdo magros pescado tofu huevos queso con menor contenido en grasa (20 % grasa láctea o menos, requesón) frutos secos y semillas sin sal, mantequillas de frutos secos (también fuente saludable de grasas)	aceites vegetales (colza, oliva, soja) margarina no hidrogenada aguacate

Entre los alimentos que no afectarán a su nivel de azúcar en la sangre se incluyen:

- | agua;
- | la mayor parte de las verduras;
- | hierbas y aderezos;
- | mostaza; y
- | vinagre.

Limite el consumo de alimentos con altos contenidos en azúcar, grasas y/o sal.

- | Entre estos se incluyen galletas, pasteles, donuts, chocolates, helados, papas fritas y alimentos fritos.
- | Si decide comer estos alimentos, tome una porción pequeña o consúmalos solo en ocasiones especiales.

Limite el consumo de bebidas como el jugo con 100 % de fruta, refrescos y otras bebidas azucaradas (café y té endulzados, cócteles, ponches y bebidas alcohólicas).

- | Beba agua cuando tenga sed.

- | La leche baja en grasa (descremada o 1 %) es también una elección saludable.
- | El té y el café son seguros durante el embarazo.
 - | Consulte [Recursos adicionales](#) para obtener información sobre la cafeína e infusiones durante el embarazo.

Siga teniendo en cuenta las [pautas generales de alimentación saludable durante el embarazo.](#)

Otras consideraciones

Si toma alimentos o bebidas hechos con sustitutos del azúcar, hágalo con moderación, para que estos no sustituyan alimentos y bebidas más nutritivos.

Tome un suplemento multivitamínico que tenga:

- | 0,4 mg (400 mcg) de ácido fólico (no tome más de 1 mg (1000 mcg) de ácido fólico al día);
- | de 16 a 20 mg de hierro;
- | Vitamina B12.

Hacer actividades físicas a diario, como caminar rápidamente, especialmente después de las comidas, ayuda a controlar el nivel de glucosa en la sangre.

- | Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o un especialista en diabetes antes de comenzar cualquier plan de actividad física nuevo.

Para obtener más información sobre la alimentación saludable y segura durante el embarazo, visite nuestra página web sobre [:](#)

- | [Seguridad alimentaria durante el embarazo](#)
- | [Guía de la alimentación saludable durante el embarazo](#)

Asociación Canadiense de la diabetes

- | [El índice glucémico](#)
- | [Azúcares y edulcorantes](#)

[Guía canadiense de actividad física](#)

Health Canada (Departamento de Salud de Canadá), [Guía](#)

alimentaria canadiense

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.