

La Dieta General para la Diabetes Gestacional

La parte más importante de su dieta será evitar comidas procesadas y empaquadas que contengan mucha azúcar. No añada azúcar a la comida.

Las comidas que contienen demasiada azúcar son: dulces, pan de dulce, pasteles, tortas, galletas, donas, nieve (I am not sure what you mean by this, please give me the word in english), leche con dulce (por ejemplo leche con chocolate, bebidas endulzadas, arroz con leche, maizena, chapurrado), bebidas gaseosas , jalea, miel de abeja.

Es importante que coma tres comidas saludables al día y un bocado o comida ligera, entre comidas.

Escoja diariamente de cada uno de los siguientes grupos de alimentos:



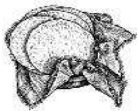
Lacteos– Tome 1 vaso de leche o un pedazo de queso en cada comida y al acostarse en la noche.



verduras – Coma 3 a 4 porciones de verdura por día. Intente de comer por lo menos una verdura amarilla o anaranjada (p.e. zanahoria) diariamente (estas pueden ser frescas, de lata o congeladas).



frutas -- Coma fruta fresca o de lata sin azúcar en cada comida y al acostarse en la noche. No tome más de medio vaso de jugo sin azúcar, en vez de un pedazo de fruta. No tome jugo en la mañana.



almidones (carbohidratos) -- Coma 3 porciones por comida. Este grupo contiene: pan, arroz, tortilla, frijoles, cereal, y algunas verduras como: papas, maíz, chícharo.



carnes (proteinas) – Coma un pedazo pequeño de carne, pollo o pescado en cada comida. Este grupo consiste de carne de res, pollo, pescado, huevo, cacahuates. No coma comidas fritas. Es preferible que coma alimentos asados, hervidos o cocinados a la parrilla.

Ejemplo de un Menú

un Huevo	(una porción de carne)	1 de carne
queso	(una porción de lacteos)	2 de lacteo
tortilla	(una porción de carbohidratos)	3 de carb
½ tasa de frijoles	(una porción de carbohidratos)	
½ tasa de arroz	(una porción de carbohidratos)	
1 vaso de leche	(una porción de lacteos)	
1 rebanada de pan	(una porción de carbs)	1 de carne
1 cuchara de cacahuates (mani)	(una porción de carne)	1 de carbs
1 banana pequeña	(una porción de fruta)	1 de frutas
3 onzas de pollo	(una porción de carne)	1 de carne
1 tasa de pasta	(una porción de carb)	2 de carb
ensalada		1 de lacteo
3 vasos de palomitas de maíz	(una porción de carb)	
1 vaso de leche	(una porción de lacteos)	
1 tasa de zanahoria		
aderezo de ensaladas		
agua o bebida sin azúcar		
3 onzas de carne	(una porción de carne)	1 de carne
1 papa pequeña	(una porción de carb)	1 de carb
½ tasa de fruta, sin azúcar	(una porción de fruta)	1 de fruta
1 vaso de leche	(una porción de lacteos)	1 de leche
6 galletas saladas	(una porción de carb)	1 de carne
pedazo de queso	(una porción de carne)	1 de carb
1 manzana pequeña	(una porción de fruta)	1 de fruta
bebida sin azúcar		

lacteos – Tome un vaso de leche o un pedazo de queso en cada comida y al acostarse en la noche.

verdura – Coma 3 a 4 porciones de vegetales por día. Intente de comer por lo menos una verdura amarilla o anaranjadas, como una zanahoria, cada día, (pueden ser frescas, de lata o congeladas)

fruta -- Coma fruta fresca o de lata sin azúcar en cada comida y al acostarse en la noche. No tome más que medio vaso de jugo, sin azúcar en vez de un pedazo de fruta. No tome jugo en la mañana.

cereales (carbohidratos) -- Coma 3 porciones por comida. En este grupo de alimentos se incluye: : pan, arroz, tortilla, frijoles, cereal, y algunas verduras como: papas, maíz, chícharo

carne – Coma un pedazo pequeño de carne, pollo o pescado en cada comida. En este grupo de alimentos se incluye: carne de res, pollo, pescado, huevos, cacahuates (maní tostado). No coma alimentos fritos, Es preferible consumir alimentos asados, hervidos) o cocidos a la parrilla.