DIABETES GESTACIONAL

¿QUÉ ES?

Se encuentra durante el embarazo. Diabetes gestacional ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar toda la azúcar de la sangre. Insulina ayuda a las células a utilizar azúcar. Si usted tiene diabetes, el páncreas no puede producir suficiente insulina para que coincida con la cantidad de azúcar de la sangre. Es por eso que a veces se llama "azúcar alta".

Cuando la azúcar de la sangre es alta durante el embarazo, el exceso de azúcar va a su bebé . Esto puede hacer a su bebé pesar más al nacer y hacer el parto más difícil. El páncreas del bebé produce insulina adicional para controlar el azúcar alta de usted. Después de nacer, su bebé sigue produciendo insulina adicional que hace al bebe tener el nivel de azúcar bajo. El bebé puede tener que permanecer más días en el hospital.

Lo más importante es mantener el azúcar de la sangre a nivel normal tanto como sea posible. Si tienes niveles altos de azúcar de sangre durante el embarazo es posible que tengas problemas con:

- ✓ *presión arterial alta (hipertensión)*
- ✓ *mayor probabilidad de parto por cesárea*
- ✓ *infecciones de la vejiga*

¿QUÉ DEBO HACER?

Limite la azúcar y los dulces. En vez de azúcar, utilice pequeñas cantidades de edulcorantes artificiales. Evite los alimentos tales como:

***** soda regular, té dulce, Kool-Aid y las bebidas deportivas

*****galletas, pasteles y tartas

*****miel

*****dulces

*****mermeladas y jaleas

*****almidones altamente procesados tales como: puré de papas instantáneo, arroz blanco de cocción rápida y fideos ramen

Su médico también puede pedirle que limite los "alimentos blancos" (pan, fideos, pasta, tortillas) y en vez usar los granos enteros.

Hacer ejercicio regularmente ayuda al cuerpo a utilizar la azúcar de sangre extra. Consulte con su médico.

B*eba jugo de fruta sólo con las comidas. Puede causar hiperglucemia. Coma comidas pequeñas y saludables más a menudo incluyendo proteínas como carnes magras, pescado, huevos, frijoles, queso o yogur con cada comida.*

¿CUÁLES SON MIS METAS?

El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) dice que usted debe tratar de mantener su azúcar de sangre por debajo de estos niveles:

Antes de las comidas – 95mg/dL o menos

1 hora después de comer - 130mg/dL o menos

2 horas después de comer - 120mg/dl o menos

Pregúntele a su médico si estos números son correctos para usted. Si le da diferentes metas, escríbalas aquí:

Antes de las comidas - _____ mg / dl o menos

1 hora después de comer - _____ mg / dl o menos

2 horas después de comer - _____ mg / dl o menos

¿PUEDO DARLE PECHO A MI BEBÉ?

¡Sí! Dar pecho es muy saludable para ambos. Ayuda a su cuerpo a usar azúcar de sangre y disminuirá las posibilidades de que su bebé algun dia tenga diabetes.

MENÚS DE EJEMPLO:

Desayuno—
1 huevo*, duro
1/2 rebanada de pan de trigo integral*
1 cdta. margarina
½ taza de uvas o frutas enlatadas sin azúcar*
8 oz (1 taza) de leche descremada sin grasa*

Bocadillo de Media Mañana—
1 rebanada de pan de trigo integral*
1 cda de mantequilla de cacahuete (suave o gruesa)*
1 cda de jalea de azúcar baja o mermelada reducida en azúcar
4 onzas (1/2 taza) de leche descremada sin grasa*

Almuerzo—
1 pita, chica, trigo integral*
Mezcle lo siguiente para llenar la pita:
1/3 taza de frijoles negros enlatados*, ½ tomate fresco* (picado), 1 onza de queso cheddar* (rallado), y 2 cucharadas de salsa
1 manzana* mediana con cáscara, sin corazón y en rodajas
8 onzas de agua

Bocadillo de Media Tarde—
Bocadillo Mezclado: 1/3 taza de cereal seco * + ¼ taza de nueces
Verduras crudas, tales como: zanahorias, apio, pimiento, pepino, rábano, o brócoli
4 onzas (1/2 taza) de leche descremada sin grasa*

Cena—
Hamburguesa de 3 oz
1 panecillo delgado de trigo integral *
1 rebanada de queso *
1/2 taza de ejotes o otro vegetal cocido*
1 taza de ensalada verde* con aderezo ligero
1 taza de fresas frescas o ½ taza de fruta enlatada sin adición de azúcar*
1 trozo pequeño de pastel de angel plano o 1 mantecada
8 onzas de agua

Bocadillo de Tarde—
3 tazas de palomitas de maíz
5 galletitas redondas o 5 galletas saladas cuadradas
1cda de mantequilla de cacahuate* o 1 onza de queso*

Desayuno—
1 huevo* revuelto con 1 cdta. margarina
1 tortilla (6") de maíz o de trigo integral
12 oz (1 ½ tazas) de leche descremada sin grasa

Bocadillo de Media Mañana—
1 tortilla (6") de maíz o de trigo integral
1 onza de queso*****
4 oz (1/2 taza) de leche descremada sin grasa*****

Almuerzo—
4 onzas (1/2 taza) de atún*
3 tazas de hojas verdes mixtas (de ensalada embolsada)*
½ taza de tomate picado y/o pepino
2 cucharadas de aderezo para ensalada ligero
Combine ingredientes para hacer una ensalada
2 tortillas (6") de maíz o de trigo integral*
½ taza de fruta enlatada sin azúcar añadida*
8 oz de leche descremada sin grasa*

Bocadillo de Media Tarde—
½ taza de avena cocida* (espolvorear con canela molida, si se desea)
4 onzas (1/2 taza) de leche descremada sin grasa*

Cena—
3 oz de pollo
1 taza de vegetales mixtos congelados (brócoli, zanahorias, coliflor) o cebolla fresca picada, pimientos verdes y rojos *
2 cdta. margarina
2/3 taza de arroz integral cocido*
Sofrie pollo y verduras en margarina y sirva sobre el arroz
1 taza de ensalada verde* con aderezo ligero, si se desea
½ taza de piña fresca o frutas enlatadas sin azúcar añadida *
8 onzas de agua

Bocadillo de Tarde—
Licuado de frutas hecho con:
½ plátano *
6 oz (3/4 taza) de yogur bajo en carbohidratos o yogur ligero de frutas

*****Alimentos de WIC