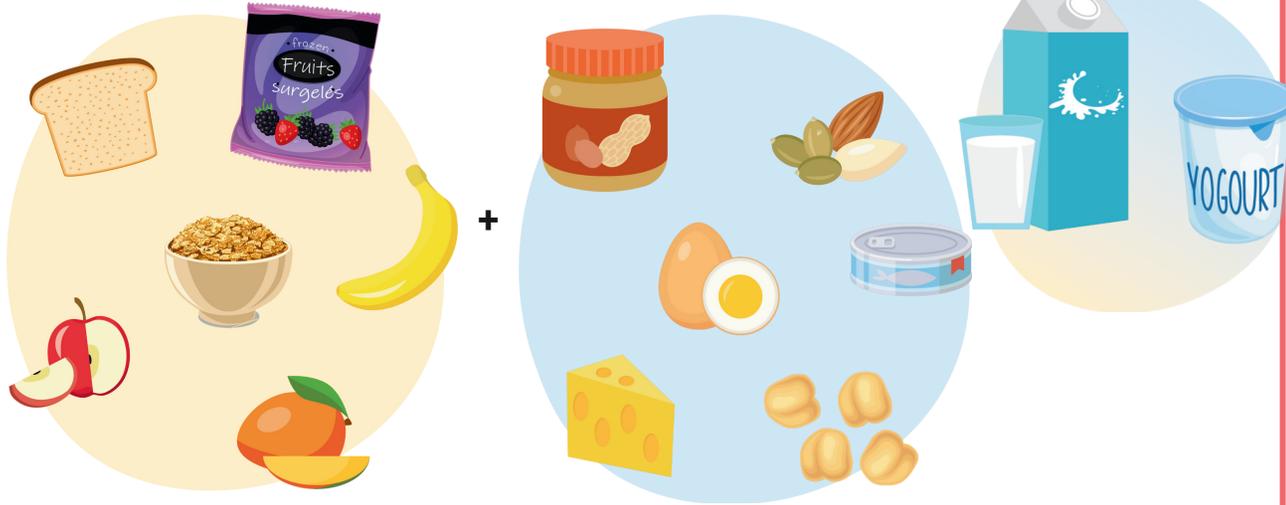


Una colación equilibrada contiene:

Una fuente de carbohidratos + una fuente de proteínas



A diferencia de las verduras, las frutas contienen carbohidratos. Por lo tanto, no puede comer todas las que quiera si presenta diabetes gestacional.

Notas :

Consuma alimentos ricos en carbohidratos para obtener la energía que necesita para usted y para el desarrollo de su bebé.

Ejemplo de menú:

Comida:

una o dos rebanadas de pan integral con mantequilla de maní, un huevo duro y un vaso de leche.

Colación:

cereales con leche.

Comida:

pastas integrales con salsa de verduras y carne.

Colación:

galletas saladas con atún en conserva.

Comida:

estofado con mandioca, tomate, cebolla y pescado.

Colación:

una manzana y un vaso de leche.

