

Nourrir la vie

Una alimentación equilibrada para controlar la diabetes gestacional

Una comida equilibrada contiene:

Verduras

Consúmalas a voluntad en ensaladas, crudas, en salsas o en guisos.

- Frescas, en conserva o congeladas



Alimentos ricos en almidón

Priorice los integrales.

- Pastas
- Panes, tortillas, chapati, roti
- Papa, mandioca, batata.
- Cereales: arroz, avena, bulgur, quínoa
- Maíz

Estos alimentos son fuentes de carbohidratos.

Ingiera comidas equilibradas que incluyan porciones equivalentes de proteínas, de verduras y de alimentos ricos en almidón.

Haga tres comidas balanceadas al día y tome 2 o 3 colaciones entre ellas.

Proteínas

Consúmalas en todas las comidas y en todas las colaciones.

- Carne roja y aves
- Pescado y frutos de mar
- Huevo
- Tofu
- Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas
- Leche, yogur y queso
- Frutos secos y semillas

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.

