

MOTHeRS' Guía de Alimentos para Mujeres con Diabetes Gestacional

Siga siempre las instrucciones de su médico. Si tiene presión arterial alta, azúcar en sangre alta u otras condiciones médicas, pregunte por una visita con un dietista

Si tiene alergias, no consuma alimentos que contengan ingredientes a los que es alérgica.

Splenda, Equal y Stevia son seguros durante el embarazo

Recuerde tomar su vitamina prenatal diariamente

GRASAS

(limitar la cantidad de)



2 cda. aguacate,
1 cda. mantequilla, margarina, mayonesa,
2 cda aderezo reducido en grasa,
1 cda. queso crema o aderezo para ensaladas

Las mejores opciones de grasas son el aceite de canola o de oliva, o la margarina reducida en grasa



★ LECHE

(2 - 3 porciones por día)

1 t. leche desnatada o baja en grasa
6 oz yogur descremado o bajo en grasa



(Endulzada o endulzada artificialmente)

CARNE



★ Carnes empanizadas

(4 - 6 oz por día)

3 oz carnes magras, aves o pescado,
1 cda. mantequilla de maní, 1/2 cup tofu,
2 rebanadas de queso reducido en grasa 1 huevo,
1/4 t. Atún LIGERO, envasado en agua,
1/4 t. requesón bajo en grasa o sin grasa,



VERDURAS SIN ALMIDÓN

(3 - 5 porciones por día)

1/2 t. jugo de vegetales
1 t. verduras de hoja cruda,
1/2 t. verduras cocidas
1/2 t. verduras picadas



FRUTAS ★

(2 - 4 porciones por día)

1 fruta pequeña, 1/2 plátano,
1 t. frambuesas,
10 - 15 uvas, 1 t. melón,
1 1/4 t. fresas enteras
1/2 t. fruta enlatada (en jugo),
1/4 t. fruta seca, 2 cda. pasas
3/4 t. arándanos o moras



ELIJA UNA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

GRANOS, FRIJOLES Y VERDURAS CON ALMIDÓN

★ Granos



(6 o más porciones por día)

1 rebanada de pan, 1/4 rosquilla, de 6 pulgadas tortilla,
1/2 panecillo de pita inglés o galleta,
1/2 panecillo de hamburguesa o perrito caliente,
1/3 cup arroz o pasta cocidos,
1/2 cup macarrones con queso,
3/4 cup cereal seco sin azúcar,
1/2 cup cereal cocido (sémola de maíz/harina de avena),



1 cup sopa, 4 - 7 galletas
3/4 oz patatas fritas, pretzels o galletas saladas



★ Verduras con Almidón

1 (3 oz) patata, 10-15 papas fritas,
1/2 cup ñame o batatas
1/2 cup frijoles, lentejas, maíz o guisantes cocidos



★ Carbohidratos (aproximadamente 15 grams por porción)