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.



GRASAS

(limitar la cantidad de)

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

Las meiores opciones de grasas son el aceite de canola o de oliva. o la margarina reducida en grasa



Splenda, Equal y Stevia son seguros durante el embarazo





★ 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),

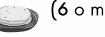
1/4 t. fruta seca, 2 cda. pasas

3/4 t. arándanos o moras



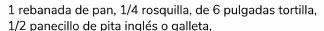
ELIJA UNA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS

GRANOS, FRIJOLES Y VERDURAS CON ALMIDON



(6 o más porciones por día)





1/2 panecillo de hamburguesa o perrito calient,

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





Developed by Janina Dorriety BS, RDN, LDN; ECU Physicians, January 2021 Translated by Rafailia Vogiatzis











