

# MyPlate California

## Para las Personas con Diabetes Gestacional

Utilice este MyPlate para ayudar a controlar su nivel de azúcar en sangre y mantener su salud y de su bebé. La siguiente imagen representa un plato de 10 pulgadas.

**Frutas** | concéntrese en las frutas enteras y no tome jugo de frutas.

Coma fruta en las comidas y meriendas, excepto en el desayuno. Evite las frutas deshidratadas. Utilice una variedad colorida de frutas frescas, congeladas y enlatadas sin azúcares adicionales.

**Vegetales sin almidón** | utilice vegetales frescos, congelados o enlatados con bajo- contenido en sodio.

Disfrute de los vegetales de hoja verde y de diversos colores.

### Consejos

- ▶ Mantenga controlados sus niveles de azúcar en sangre consumiendo proteínas en cada comida y limitando los alimentos **resaltados**.
- ▶ Agregue a sus comidas grasas saludables como aguacates, pescado, semillas, frutos secos y aceites vegetales como el de canola, cártamo y aceite de oliva.
- ▶ Elija bebidas saludables. Bebe agua durante todo el día y limite las bebidas con cafeína, como café y té.
- ▶ Tome una píldora de vitaminas con 400 mcg de ácido fólico cada día.



**Leche** | elija sólo leche sin endulcorantes libre de- grasa (0%), leche- descremada (1%), yogur, o leche de soya fortificada.

En el desayuno, no coma yogur ni beba leche. Los adolescentes necesitan más calcio, así que añádale a todas las meriendas.

**Granos enteros** | coma granos enteros 100%.

En el caso de la diabetes, los frijoles y vegetales ricos en almidón, como la calabaza de invierno y los camotes, cuentan como granos. Para el desayuno, evite los cereales fríos y los fideos instantáneos.

**Proteínas** | elija proteínas magras

Dos veces por semana, coma pescado cocido bajo en mercurio. Coma todos los días proteínas vegetales como el tofu, las semillas y mantequilla de nueces. En el caso de la diabetes, el queso es un alimento proteico. Evite el salami, salchichas y mortadela.



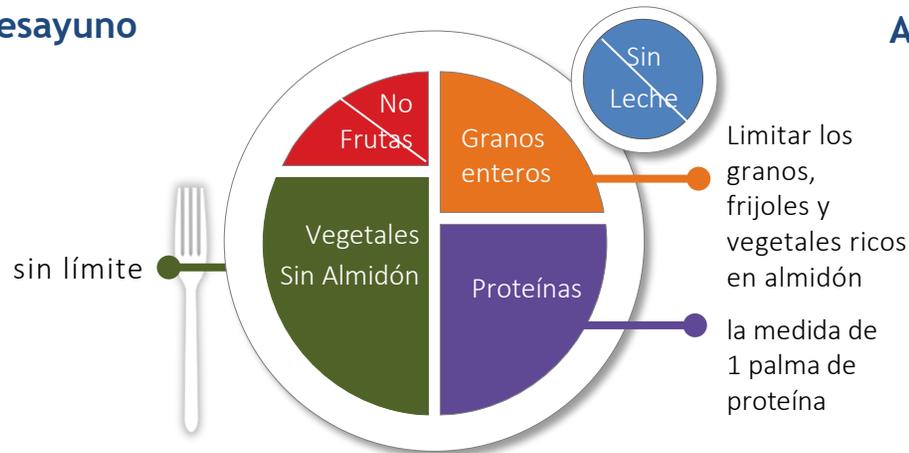
## MyPlan | Para Personas con Diabetes Gestacional

Pida a su médico que le remita a un Dietólogo/Nutricionista Titulado para que le haga un plan de nutrición personalizado.

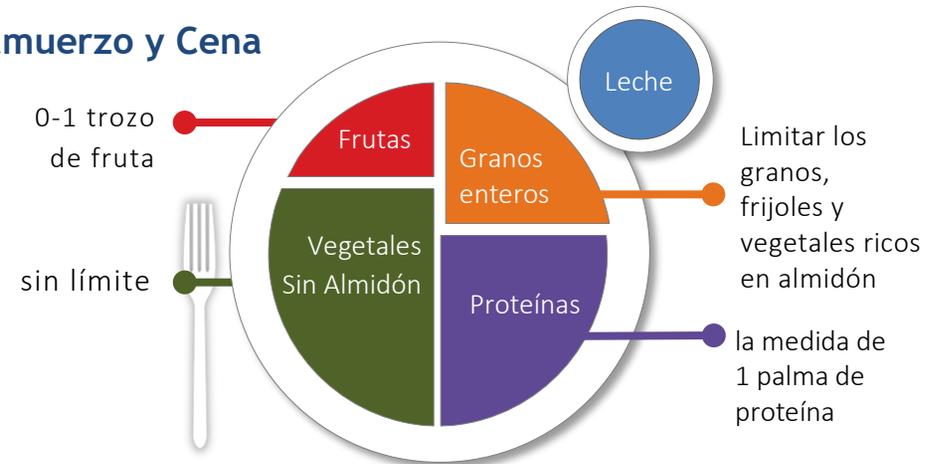
Hasta entonces, utilice este *MyPlate para Personas con Diabetes Gestacional* para obtener orientación sobre cada grupo alimenticio que necesita cada día.

Las comidas pueden verse así:

### Desayuno



### Almuerzo y Cena



**Merienda** Incluya proteínas y vegetales no- almidonados sin límite. Puede incluir cantidades limitadas de alimentos del grupo de frutas, granos o leche.

Ejemplos de meriendas:

- ▶ 1 rebanada de pan integral tostado + 1 onza de queso + salsa
- ▶ 1/4 de taza de ensalada de atún + 4 a 6 galletas integrales
- ▶ 1/2 plátano + 12 almendras + vegetales no almidonados sin límite

### Cada día, voy a...

- ✓ Comer 3 comidas y 3 meriendas, con un intervalo de 2 a 3 horas.
- ✓ Beber muchos líquidos. Elegiré bebidas sin cafeína y sin azúcar.
- ✓ No permitir que pasen más de 10 horas entre mi merienda antes de acostarme y el desayuno.
- ✓ Limitar el café a no más de 2 tazas diarias y no consumir bebidas alcohólicas.
- ✓ Lea las etiquetas de los alimentos para evitar los azúcares adicionales. Limitar los edulcorantes artificiales a 1 ó 2 raciones al día.
- ✓ Intentar caminar durante 10 - 15 minutos después de cada comida, especialmente el desayuno.

Para localizar recursos educativos adicionales para personas con diabetes durante el embarazo, visite [go.cdph.ca.gov/diabetes-and-pregnancy](https://go.cdph.ca.gov/diabetes-and-pregnancy).

Recursos educativos

