

Eligiendo Opciones Sanas de Alimentos Cuando Tienes Diabetes Gestacional

Cuando tienes diabetes gestacional, elegir alimentos saludables es una de las mejores maneras de controlar tu glucosa en sangre, y de obtener suficientes nutrientes para ti y tu bebé en crecimiento.

Para lograrlo, cuenta carbohidratos, controla los tamaños de las porciones y elige alimentos sanos. Cuando te encuentres con tu equipo de atención de la diabetes, aprenderás a contar carbohidratos. Los carbohidratos se encuentran en muchos alimentos, como: Panes, cereales, pasta y granos enteros; Frutas y vegetales; Frijoles; Productos lácteos; Dulces, postres y bebidas endulzadas.

Los carbohidratos le dan a tu cuerpo la energía necesaria así que no elimines carbohidratos sanos. Cuando tienes diabetes gestacional, demasiados carbohidratos elevan tu glucosa en sangre y hacen que salga del rango deseado. Es muy importante que sepas cuántos carbohidratos tienen lo que comes y bebes.

Consulta a tu equipo de la diabetes sobre cuántos carbohidratos debes comer con cada comida y botana.

Elige carbohidratos sanos como granos enteros, vegetales y fruta. Son altos en fibra y nutrientes. Y te sentirás satisfecho sin elevar tu nivel de azúcar muy rápido. Eso sirve mucho cuando se trata de controlar la diabetes.

Al mismo tiempo, limita los carbohidratos que sean muy altos en azúcar refinada, como postres, refrescos y té azucarado. Controla también el tamaño de tus porciones. Si a menudo escoges alimentos altos en azúcar, o comes porciones grandes, tal vez encuentres que no satisfacen tu apetito, necesidades nutricionales o metas de peso.

Aprende cual tamaño de porción es la mejor para ti, para ayudarte a controlar tu nivel de azúcar. Usa tazas para medir exactamente el tamaño de tus porciones. Incluyendo la proteína, como pechuga de pollo sin piel, crema de cacahuete, o queso en tus comidas y botanas puede ayudar a sentirte satisfecho y darle a tu bebé todos los nutrientes necesarios para crecer.

Trabaja con un dietista profesional para desarrollar un plan alimenticio adecuado para ti. Te dará la confianza que necesitas para mantener tu nivel de glucosa en sangre dentro de un rango saludable y ayudar a que tu bebé crezca y se desarrolle.