

Cómo Comer si Tiene Diabetes Gestacional

Tener diabetes gestacional significa que debe poner mucha atención a lo que come, cuándo y cuánto come durante su embarazo para mantener el azúcar en sangre dentro de los límites ideales para usted.

Podría parecer un gran cambio, pero colaborar con un dietista o un educador en diabetes la ayudará.

Juntos, elaborarán un plan de alimentación que le funcione a usted.

Su plan de alimentación la ayudará a controlar la cantidad de carbohidratos que consume.

Los carbohidratos son almidones y azúcares que elevan el nivel de azúcar en sangre.

Se encuentran en alimentos como panes, cereales, pastas, tortillas, arroz y algunas verduras con almidón como las papas.

También en frutas, leche, alimentos y bebidas endulzados con azúcar, como postres, dulces y refrescos.

Recuerde que estos alimentos le elevarán el nivel de azúcar en la sangre.

Su dietista o educador en diabetes le explicará sobre qué alimentos contienen carbohidratos y cuántos carbohidratos puede comer al día.

Le enseñará a hacer un seguimiento de los carbohidratos que consume.

Su médico le pedirá que se mida el nivel de azúcar en sangre varias veces al día para ver cómo lo afectan ciertos alimentos.

Si usa medicamentos, como insulina, para su diabetes gestacional y omite comidas, su nivel de azúcar en la sangre puede bajar demasiado.

Y eso no es bueno para usted ni para su bebé.

Por lo tanto, es importante planificar cuándo come las comidas y colaciones.

Cambiar cómo se alimenta cuando tiene diabetes gestacional es un cambio muy grande.

Pero también ayuda a mantener el azúcar en sangre dentro de los límites ideales para usted.

Y eso ayudará a que usted y su bebé se mantengan saludables.

Cómo Comer si Tiene Diabetes Gestacional

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

