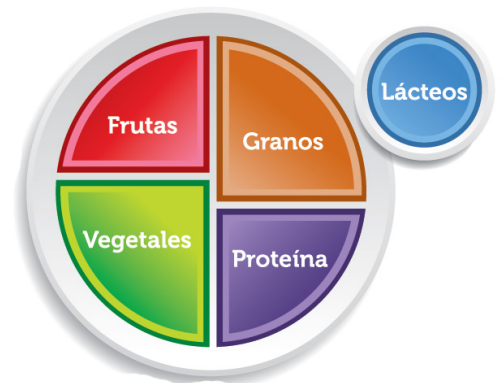


# Diabetes Gestacional: Método de Plato

Cuando una mujer embarazada tiene diabetes, hay necesidades especiales de dieta. Este documento le ayudará a tomar decisiones dietéticas saludables para usted y su bebé.

## CADA DIA DEBO:

- Comer 3 comidas y 3 meriendas, de 2 a 3 horas de diferencia, todos deben incluir una proteína.
- Beber muchos líquidos. Estas deben ser bebidas sin cafeína y sin azúcar. Limite el café a 2 tazas al día y no beba alcohol.
- Limitar los endulzantes artificiales a 1-2 porciones al día.
- Tratar de caminar por 10-15 minutos después de cada comida, especialmente el desayuno.



Vegetales	Proteína	Granos	Fruta	Lácteos
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinacas</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Frijoles verdes (ejotes)</li> <li>• Remolacha</li> <li>• Col</li> <li>• Apio</li> <li>• Pepinos</li> <li>• Cebollas</li> <li>• Pimientos</li> <li>• Calabacín</li> <li>• Coliflor</li> </ul> <p><b>Coma muy poco de estas verduras con almidón:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> <li>• Batatas/Camote</li> <li>• Ñames</li> <li>• Guisantes/Chicharos</li> <li>• Maíz/Elote</li> <li>• Calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado</li> <li>• Aves/pollo</li> <li>• Carne Magra</li> <li>• Queso</li> <li>• Huevos</li> <li>• Semillas/Nueces</li> <li>• Tofu</li> <li>• Mantequilla de Nueces</li> </ul> <p><b>Evite el tocino, los perros calientes y la Bolonia.</b></p>	<p><b>Elija granos 100% enteros.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan Integral</li> <li>• Patata/papa pequeña</li> <li>• Tortilla Integral</li> <li>• Arroz <i>(porción pequeña)</i></li> <li>• Pasta <i>(porción pequeña)</i></li> </ul> <p><b>Coma pequeñas cantidades de este grupo de alimentos.</b></p>	<p><b>Coma pequeñas porciones de fruta a la vez.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Manzanas</li> <li>• Plátanos/Bananas</li> <li>• Arándanos</li> <li>• Cerezas</li> <li>• Toronjas</li> <li>• Uvas</li> <li>• Kiwi</li> <li>• Fresas</li> <li>• Frambuesas</li> <li>• Piña</li> <li>• Mango</li> </ul> <p><b>No beba jugo de fruta. Limite la fruta seca.</b></p>	<p><b>Elija solo leche natural pasteurizada o yogur.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1% o Leche sin Grasa</li> <li>• Leche de Soya con Calcio</li> <li>• Yogur Natural</li> </ul>

## Grasas y Aceites

El aguacate y el pescado tienen grasas saludables. Use aceites de plantas saludables como canola, girasol y aceite de oliva para cocinar. **Evite las grasas sólidas, como la manteca de cerdo, manteca y mantequilla.**