



La Diabetes Gestacional

Servicios de Nutrición Clínica del
Texas Children's Hospital

Table of Contents

- 4 La diabetes gestacional
- 8 Monitoreo de Glucosa
- 14 Medicamentos
- 16 Nutrición
- 32 Aumento de peso en el embarazo
- 36 Ejercicio
- 39 Apoyo
- 41 Encuesta





La Diabetes Gestacional

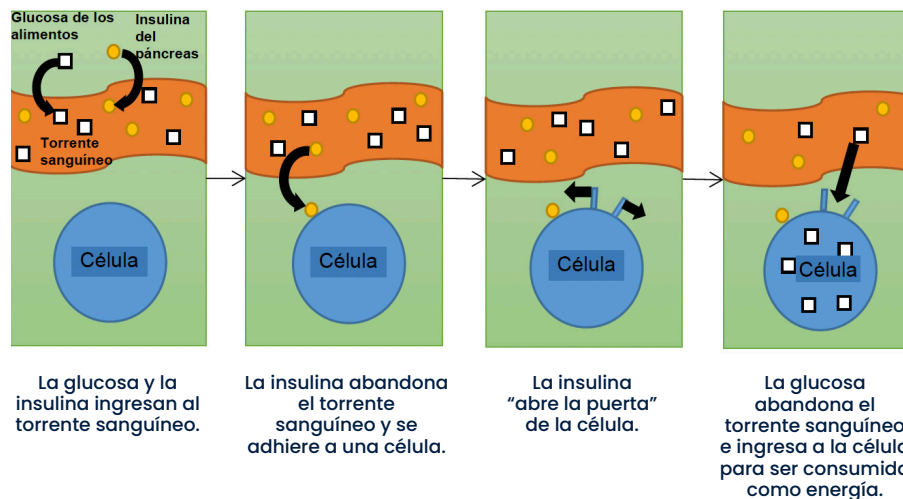
La diabetes gestacional

Que es la Diabetes Gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que se desarrolla durante el embarazo. Es una de las complicaciones más comunes del embarazo. Básicamente, significa que los niveles de glucosa en sangre están más elevados que lo normal durante el embarazo.

Descripción General

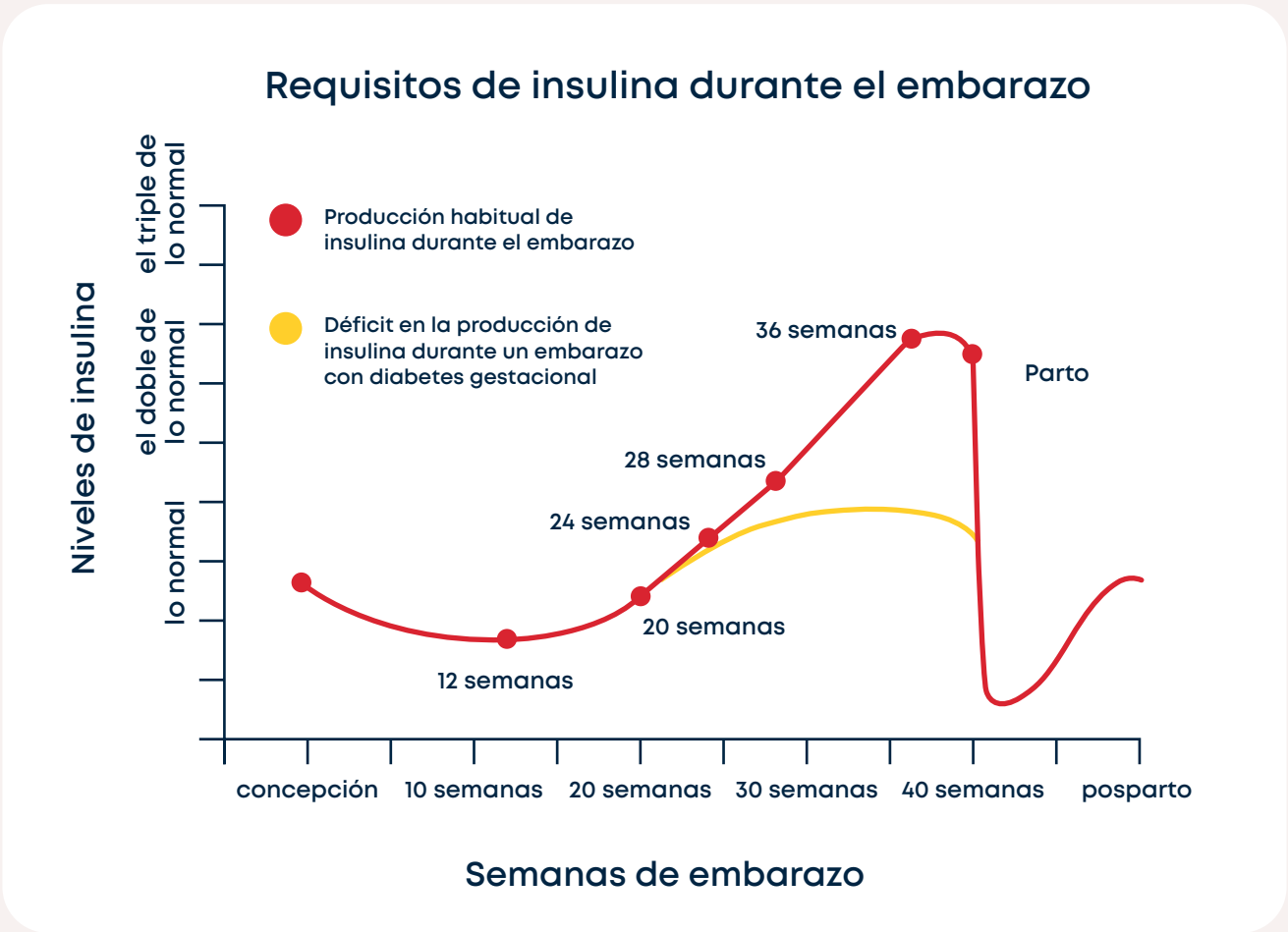
Cuando consumimos carbohidratos, estos se descomponen en glucosa. La glucosa llega al torrente sanguíneo y, con la ayuda de la insulina (una hormona producida por el páncreas) que se encarga de desbloquear las células, la glucosa puede luego entrar en las células. Las células usan la glucosa como fuente de energía.



El embarazo provoca cambios hormonales en el cuerpo que aumentan la demanda de insulina. En algunas mujeres, el páncreas no puede adaptarse a esta demanda de insulina durante el embarazo o las células se vuelven resistentes a la insulina. Ambas circunstancias tienen como resultado el aumento de los niveles de glucosa en sangre debido a la diabetes gestacional.

La glucosa que permanece en el torrente sanguíneo pasa a la placenta y al bebé, quien puede llegar a crecer demasiado dentro del útero a causa de la glucosa adicional que recibe. Cuando el crecimiento del feto es excesivo, el parto se complica tanto para la madre como para el bebé y aumenta el riesgo de tener que realizar una cesárea o de adelantar el parto. Es posible que después del parto los niveles de glucosa del bebé bajen demasiado. Esto se debe a que el cuerpo del bebé está acostumbrado a producir insulina extra para sobrellevar la glucosa adicional que estaba recibiendo antes de nacer. El crecimiento excesivo de un feto durante el embarazo también puede conllevar a problemas de peso para el bebé durante el resto de su vida.

El gráfico que aparece a continuación muestra la diferencia entre la producción habitual de insulina durante el embarazo y la producción de insulina en una mujer con diabetes gestacional.



Reader D., Davidson J., S. Larson. Gestational Diabetes: Caring for You and Your Baby. 4th Edition, 2008. International Diabetes Center, Park Nicollet, Minneapolis, MN

Como parte de los cuidados prenatales, todas las embarazadas deben realizar una prueba de tolerancia a la glucosa oral (OGTT por sus siglas en inglés), que normalmente se realiza en el segundo trimestre del embarazo. Se diagnostica diabetes gestacional cuando uno de los resultados de la prueba es más elevado de lo normal en una OGTT de dos horas, o bien cuando dos de los resultados de la prueba son más elevados de lo normal en una OGTT de tres horas.

75 g, OGTT de 2 horas		
Hora de la prueba	Resultados de la prueba por encima de lo normal	Mis resultados de la prueba
En ayunas	92 mg/dl o más altos	_____ mg/dL
1 hora	180 mg/dl o más altos	_____ mg/dL
2 horas	153 mg/dl o más altos	_____ mg/dL

Asociación Internacional de la Diabetes en Grupo de Estudio del Embarazo

100 g, OGTT de 3 horas			
Hora de la prueba	Normal (no tiene diabetes)	Diabetes gestacional	My Values
En ayunas	94 mg/dl o más altos	95 mg/dl o más altos	_____ mg/dL
1 hora	179 mg/dl o menor	180 mg/dl o más altos	_____ mg/dL
2 horas	154 mg/dl o más bajos	155 mg/dl o más altos	_____ mg/dL
3 horas	139 mg/dl o más bajos	140 mg/dl o más altos	_____ mg/dL

Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo para desarrollar diabetes gestacional son similares a los de la diabetes tipo 2.

- Obesidad (IMC > 30)
- Antecedentes de diabetes gestacional o alumbramiento (parto) de un bebé de más de 9 libras
- Edad materna avanzada (> 35 años)
- Número más elevado de embarazos previos
- Antecedentes de intolerancia a la glucosa
- Antecedentes familiares importantes de diabetes tipo 2
- Diagnóstico de síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Las mujeres nativo-americanas, asiáticas, hispanas y afroamericanas tienen un riesgo mayor de padecerla

Manejo de la Diabetes Gestacional

Es importante aprender a manejar la diabetes gestacional mediante una serie de cambios en el estilo de vida, la dieta y el ejercicio. Si se trabaja con un dietista registrado para aprender más acerca de la planificación de comidas con carbohidratos repartidos de manera regular y se vigilan los niveles de glucosa en sangre, es posible mantener unos niveles de glucosa normales. También es posible identificar patrones de las causas del aumento o la caída en los niveles de glucosa en la sangre. Si bien algunas mujeres logran manejar la diabetes gestacional únicamente con la dieta, a veces es necesario tomar medicamentos para lograr un control adecuado de la glucosa en sangre.

Una Vez Que Nazca el Bebé:

Tras el parto, se vigilará el nivel de glucosa en sangre del bebé para asegurarnos de que sus niveles de azúcar no bajen demasiado. Por lo general, los niveles de glucosa en sangre de la madre suelen regresar a la normalidad después de dar a luz. Para confirmarlo, es importante que su médico le realice una prueba de tolerancia a la glucosa oral de 75 gramos, después que nazca el bebé.

El 60 % de todas las mujeres con diabetes gestacional desarrollarán diabetes tipo 2 en los próximos 10 años. Por esta razón, es importante tratar de mantener una alimentación sana y unos buenos hábitos de ejercicio para contribuir a que la glucosa en sangre continúe bajo control en el futuro durante el mayor tiempo posible.



Monitoreo de Glucosa



Monitoreo de Glucosa

Equipo

- Medidor de azúcar
 - Tiras para su medidor
 - Lanceta o aguja
 - Aplicador o Instrumento de punción
 - Registro de glucosa
 - Contenedor de objetos punzantes

Verifique que las tiras no estén vencidas

Mantenga las tiras en su envase original, a temperatura ambiente fuera de la luz solar, áreas de alta humedad, y clima muy cálido o frío.



Pasos para el Monitoreo

- Lávese las manos con jabón y agua tibia, asegúrese de que estén completamente secas
- Cargue el dispositivo de punción con lanceta
- Ponga una tira en su medidor
- Pinchar el costado de la yema del dedo
- Ordeñe su dedo y apriete suavemente la yema del dedo para obtener una gota de sangre
- Aplique sangre a la tira
- Cuando el medidor haya leído su sangre, mostrará un número en la pantalla (nivel de glucosa en sangre)
- Registre su nivel de glucosa en sangre en su libro de registro
- Deseche la lanceta en un recipiente para objetos punzocortantes aprobado (Ejemplo: botella de detergente vacía)

También es posible que deba verificar con más frecuencia:

- Si estás enfermo
- En cualquier momento con síntomas de hiperglucemia o hipoglucemia
- Si se aumentó la dosis de insulina de acción prolongada
- Si hubo actividad física adicional
- Si lo aconseja su equipo de diabetes

Hiperglucemia

¿Qué es la hiperglucemia?

La hiperglucemia (glucosa alta en la sangre) es cuando su glucosa está POR ENCIMA del rango objetivo. El siguiente cuadro representa los rangos de glucosa en sangre adecuados..

	En Ayunas	2 horas después de las comidas
Embarazo	70-95	70-120
Adultos NO Embarazados	80-130	<180

¿Qué lo causa?

- **Muy poca insulina o medicamento para la diabetes, o uso inapropiado.** Es posible que la dosis del medicamento no sea correcta o que se salten dosis.
- **Demasiada comida.** Si alguien come más de los carbohidratos recomendados en una comida.
- **Enfermedad y Estrés.** Si alguien está enfermo o estresado, los niveles de glucosa pueden verse afectados.
- **Inducida por medicamentos:** los esteroides y algunos otros medicamentos pueden causar niveles más altos de glucosa.
- **Menos actividad física.** La disminución del ejercicio puede afectar el control de la glucosa.

¿Cómo sé si lo tengo?

Si siente los siguientes síntomas: hambre excesiva, sed excesiva, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa, somnolencia y otros.

¿Cómo lo trato?

- **Controle la glucosa con su medidor de azúcar.** Asegúrese de que su azúcar en sangre esté por encima del rango normal antes de realizar cualquier forma de tratamiento.

- **¡Haga algo!** Si su glucosa está por encima del objetivo, hay algunas formas de tratar la hiperglucemia.
- **Beba agua o líquidos sin azúcar con electrolitos.** Los líquidos pueden ayudar a nuestro cuerpo a eliminar la glucosa de forma natural. Estas son algunas opciones de líquidos sin azúcar que contienen electrolitos:
 - Paletas Pedialyte o Pedialyte
 - Gatorade Zero
 - Powerade Zero
- **Sal a caminar.** El ejercicio puede ayudar a reducir la glucosa si su lectura está por encima del objetivo, pero por debajo de 250 mg/dL. Si su lectura es >300 mg/dL NO HAGA EJERCICIO ya que esto puede llevar a niveles más altos de glucosa.
- **Tome la medicación según las indicaciones.** Si le recetan medicamentos, tómelos según las indicaciones de su proveedor de atención médica.

¿Qué pasa si trato y mis lecturas siguen siendo altas y me siento enfermo?

Si sus lecturas son >300 mg/dL dos veces (2-3 horas en el medio). Llame a su médico y/o vaya a la Sala de Emergencias.

Contactos de Emergencia:

Pavilion for Women: 832-826-4636

Azucar Baja

(Hipoglucemia)

Hipoglucemia, o azúcar en sangre baja, ocurre cuando el azúcar baja a 60 mg/dL o menos.

Classification	Nivel de azúcar en sangre
Hipoglucemia	Menos de 60 mg/dL
Rango Normal	70-120 mg/dL
Hiperglucemia	Más de 95 mg/dL en ayuna y 120 mg/dL 2 horas después de comer

Sintomas de Hipoglicemia



Temblor



Sudor



Mareos



Cambios de
compartamiento



Mucha
hambre



Debil o
cansado



Dolor de
Cabeza



Nervioso

Si el azucar baja no es tratada a tiempo puede ser severo y causar desmayo.
Si el azucar baja es un problema constante, consulte con su equipo medico.

Causas de hipoglucemia

Mucha
insulina



No comer las
comidas a tiempo
o pasar más de 4
horas sin comer o
beber algo



Actividad
física

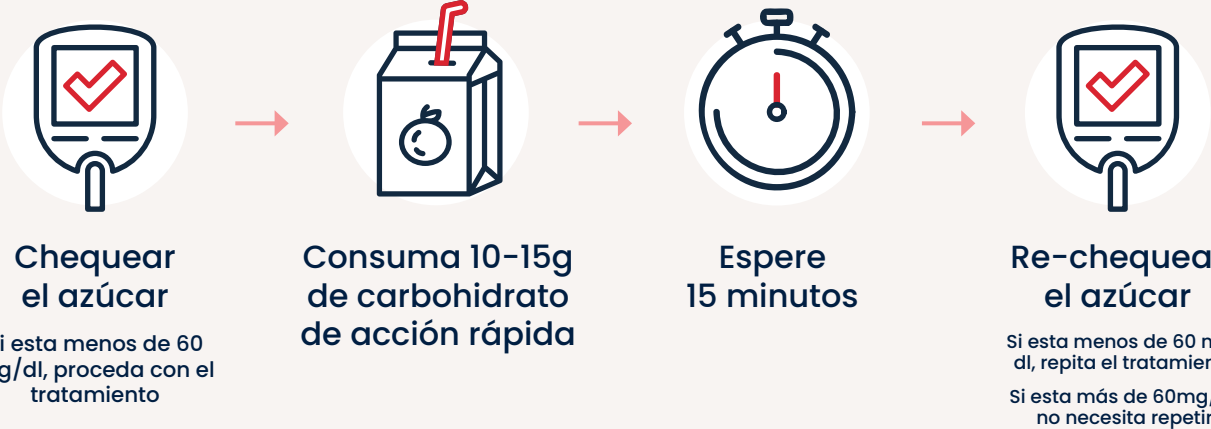


Enfermedad,
especialmente
si tiene vomito o
diarrea



Cuando ocurre un azúcar baja, la meta es lograr de aumentar el azúcar en sangre rápidamente consumiendo 10-15 gramos de azúcar simple o un carbohidrato de rápida absorción. Refiérase a la tabla que le indicara que comidas o bebidas debe consumir en estas situaciones

Tratamiento para el Azúcar Baja



Guia de tratamiento para la hipoglucemia

Ejemplos de comidas y bebidas con 10-15 gramos de Carbohidratos	
• 1/2 taza (4 oz) jugo o soda • 1 taza (8 oz) Gatorade • 1/2 pouch de gomitas de fruta • 1 pouch pequeño de caramelos/skittles	• 4 caramelos starburst • 2 cucharaditas de betún/glaseada de pastel • 1 cucharada de miel o azúcar • 3-4 pastillas de glucosa

Cuando su azúcar en sangre ya esté por encima de 60 mg/dl, por favor consume un snack/merienda de 5 gramos de carbohidrato con proteína para mantener su azúcar en rango hasta la próxima comida. Ejemplos: manzana pequeña con mantequilla de maní/crema de cacahuete, 6 galletas saladas con queso, 4-5 cucharadas de crema de garbanzo/humus con zanahorias.

Si le han prescrito insulina de rápida acción y es hora de su próxima comida, cuando el nivel de azúcar este por encima de 60 mg/dl, es seguro tomarse la dosis de insulina antes de su comida, así como se lo han prescrito.

Si su azúcar en sangre continua por debajo de 60 mg/dl después de 2 rondas de tratamiento con azúcar, por favor contacte a su equipo médico para infórmale.

Si se siente con síntomas de azúcar baja, pero su azúcar está por encima de 60 mg/dl, puede comer un snack de 15 gramos de carbohidratos con proteína. Ejemplo: manzana pequeña con mantequilla de maní/crema de cacahuete.

Registro de la Glucosa

Envíe los registros cada lunes vía MyChart

Nombre: _____

Fecha del parto: _____

Número de registro/
Fecha de nacimiento: _____

Diagnosis: GDM or T2DM

Medicamento: _____

Resultados de la glucosa

[illegible]

Resultados de la glucosa

[illegible]

Medicamentos



Medicamentos orales en comparación con la insulina durante el embarazo

Uso de la insulina en el embarazo

La insulina es una hormona liberada por el páncreas que regula los niveles de glucosa en sangre. Las inyecciones de insulina se usan para controlar los niveles de glucosa en las personas que tienen diabetes gestacional, diabetes tipo 1 y tipo 2. La insulina inyectable es la “sustancia de referencia” para la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) y el medicamento de primera línea recomendado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) para su uso durante el embarazo. La insulina no cruza a la placenta; sin embargo, su uso conlleva el riesgo de que la madre sufra hipoglucemia (bajos niveles de glucosa en sangre).

Medicamentos orales para la diabetes usados durante el embarazo

1era opción después de insulina:

Metformin: (nombre comercial: Glucophage) es un medicamento oral que aumenta la sensibilidad de las células a la insulina lo que permite un mejor control de la glucosa. Algunos estudios recientes han demostrado que la metformina cruza a la placenta; sin embargo, no hay hallazgos suficientes que prueben los riesgos para el feto. La metformina suele introducirse después del primer trimestre; sin embargo, si una paciente ya la estaba tomando antes de quedar embarazada, es posible que sus médicos decidan continuar con su administración durante todo el embarazo, debido a que los beneficios superan los riesgos de padecer hiperglucemia en el embarazo. Los estudios muestran que la metformina tiene un riesgo menor

de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre) neonatal y menor aumento total de peso materno en comparación con otros tratamientos durante el embarazo. Además, la metformina ha demostrado tener una distribución de la grasa más favorable en los hijos de mujeres que recibieron tratamiento durante el embarazo. No obstante, tiene un porcentaje de fracasos más elevado lo que significa que podría ser necesario cambiar el tratamiento por uno con insulina en los trimestres sucesivos..

2da opción después de insulina:

Glyburide: también conocida como glibenclimida es un medicamento oral que estimula al páncreas para que segregue más insulina a fin de controlar mejor los niveles de glucosa. La glyburide se lleva usando muchos años como medicamento oral de utilización generalizada durante el embarazo. Sin embargo, algunos estudios recientes han demostrado que la glyburide cruza la placenta y puede conllevar los siguientes riesgos para el feto:

- aumento del peso al nacer y macrosomía (bebés grandes)
- hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre) neonatal
- dificultad para respirar
- ictericia (coloración amarillenta de la piel debido a altos niveles de bilirrubina en la sangre)
- aumento del riesgo de admisión a la unidad de terapia intensiva neonatal (NICU))

La glyburide también se ha asociado a un riesgo mayor de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre) materna. Además, tiene un porcentaje de fracasos más elevado lo que significa que podría ser necesario cambiar el tratamiento por uno con insulina en los trimestres sucesivos.

Nutrición



Manejo del Azúcar en Sangre: Nutrición

Carbohidratos son la mayor fuente de glucosa (azúcar) para nuestros cuerpos, cuando los consumimos, tendrán un mayor impacto a la azúcar en sangre. Proteína y grasas tienen un mínimo impacto en la azúcar en sangre.

Efecto en el nivel de azúcar en sangre

- Carbohidratos
- Proteína
- Grasas



Comer **muchas** comidas con carbohidrato hace que el azúcar en sangre suba. También hace mas difícil mantener un peso saludable.



Comer **pocas** comidas con carbohidratos puede significar poco consumo de nutrientes y calorías. Si estas tomando insulina puedes sufrir de azúcar baja (hipoglucemia) por falta de carbohidratos.

Consejos generales para controlar el azúcar en sangre

- Coma cantidades moderadas de carbohidratos distribuidos uniformemente a lo largo del día
- Escoja carbohidratos complejos, altos en fibras (frutas, vegetales almidonados, granos integrales)
- Limite el consume de azucares simples (soda/refresco, jugos, dulces, caramelos, comidas procesadas)

¿Que son los Carbohidratos?

Los panes/almidones, las frutas, la leche y el azúcar son ejemplos de alimentos que contienen carbohidratos.

Aprender a identificar qué alimentos y bebidas contienen carbohidratos, así como a controlar las porciones de estos alimentos le ayudará a lograr sus metas de glucosa en sangre. Los carbohidratos no son malos, pero si hay que cuidar las porciones para mantener un buen control de azúcar y cumplir con los requerimientos nutricionales.

Pan/almidon



Frutas



Lacteos



Vegetales almidonados



Azucar



Grupos	Carbohidratos	No carbohidratos
Panes y almidones	Panes, pastas, arroz, galletas, cereales y pan rallado añadido en artículos tales como pepinillos fritos, okra frita, palitos de pescado y nuggets de pollo	
Verduras con almidón	Maíz, papas, guisantes/arvejas, frijoles y lentejas	
Fruta	Fruta y jugos de fruta	
Lácteos	Leche, yogur y helado	Queso
Otros	Sodas regular, jugos, Gatorade®, Kool Aid®, té dulce, papitas, dulces, pasteles, galletas	Huevos, carnes, nueces, y vegetales sin almidón

Recomendación de Carbohidratos

Siga una dieta consistente en carbohidratos, combine los carbohidratos con proteínas, grasas y fibra.

	Desayuno	Snack	Comida/ Almuerzo	Snack	Cena	Snack de la noche
Gramos Totales de Carbohidratos	15-30g	15-30g	30-45g	15-30g	30-45g	<15g

Carbohidratos

Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos. La mayoría de los carbohidratos se transforman en azúcar en sangre con rapidez. Todos los alimentos en esta lista contienen 15 gramos de carbohidratos.

Necesito comer: Desayuno: 15-30g Almuerzo: 30-45g Cena: 30-45g Snack: 15-30g

Almidones		
Panes 1 individual - Rebanada de pan normal - Panecillo tipo bísquet - Pan de maíz (1.75 pulgadas) - Panqueque o gofre (4" largo, 0.25" de alto) - Bollito de pan regular - Tortilla de trigo o maíz de 6" - Medio individual - English muffin - Pan tipo hamburguesa/perrito caliente - pita - Otros 1/4 bagel grande 2 tortillas crujientes para taco 1/3 de taza de relleno para pavo a base de pan 2 rebanadas de pan bajo en calorías	Cereales y granos 1/4 taza (1 taza = 60 g) - Salvado de avena seco - Granola 1/2 taza (1 taza = 30 g) - Sémola cocinada - Arroz salvaje cocinado - Avena cocinada - Salvado de trigo seco o Cereales de caja para el desayuno (compruebe la etiqueta) 1/3 taza cocida (1 taza = 45 g) - Pasta - Arroz - Cuscús - Cebada - Mijo - Quinua	Galletas cracker y bocadillos - Galletas cracker 8 de animales 6 Ritz (redondas de mantequilla) 6 galletas saladas 2 a 5 de trigo integral o 3 cuadrados Graham 4 tostadas Melba 20 crackers de ostra 55 unidades de Goldfish - Bocadillos 3 tazas de palomitas de maíz 3/4 oz pretzels 2 tartas de arroz - Papitas/chips 15 a 20 horneadas 9 a 13 regulares
Lácteos	Verduras con almidón	Frutas
Leche 1 taza de leche de cualquier tipo 1/2 taza de ponche de huevo 1/2 taza de helado (chequee etiqueta) 1/2 taza de leche evaporada Yogur 2/3 de taza de yogur natural o con edulcorante artificial 8 oz de yogur natural entero 1 taza de mezcla de yogur y jugo 2/3 taza con fruta, bajo en grasa	1/2 taza cocida (1 taza = 30 g) - Maíz - Puré de papas - Papas cocidas - Frijoles - Lentejas - Guisantes/arvejas - Boniato/batata 1/3 taza (1 taza = 45 g) Baked beans - Frijoles asados - Hummus 1/4 cup (1 taza = 60 g) - Verduras mixtas - Habas de soya verde - Calabaza de invierno - Calabaza - Papas fritas al horno - Alimentos enteros 1/2 mazorca de maíz/choclo 1/4 papa grande 1/3 plátano	- Manzanas (1 pequeña) 1/2 taza de salsa de manzana - Albaricoques (1/2 taza en lata) - Albaricoques (4 enteros) - Banana (1 mediana, 30 g) - Bayas (3/4 taza, moras y arándanos azules) - Melón cantalupo (1/3 del melón, 1 taza en cubitos) - Cerezas (1/2 taza en lata, 12 frescas) - Jugo de frutas (1/2 taza) - Frutas deshidratadas (2 cucharadas) - Higos (1.5 frescos o deshidratados) - Macedonia de frutas (1/2 taza) - Toronja (1/2 grande, 3/4 taza enlatada) - Uvas (17 uvas pequeñas) - Melón blanco (1 rodaja o 1 taza en cubitos) - Dátiles (3) - Kiwi (1) - Mandarinas (3/4 taza, enlatadas) - Mango (1/2 pequeño, 1/2 taza) - Nectarina (1 pequeña) - Naranja (1 pequeña) - Papaya (1/2 fruta o 1 taza en cubitos) - Melocotón/durazno (1/2 taza si son enlatados o 1 mediano) - Peras (1/2 taza si es enlatada, 1/2 pera mediana) - Piña (1/2 taza si es enlatada o 3/4 taza si es fresca) - Ciruelas (1/2 taza si es enlatada, 2 pequeñas) - Fresas (1.25 tazas de fresas enteras) - Tangerinas (2 pequeñas) - Sandía (1 rodaja o 1.25 tazas en cubitos)
Alimentos combinados		
1/2 taza de guisos (pasta y atún, lasaña, espaguetis con salsa, chili con frijoles, macarrones con queso) 1 taza de estofado 1 taza de sopa sin frijoles, maíz o lentejas 1/2 taza de sopa con frijoles o lentejas 1/2 sándwich 1/2 trozo de pizza de masa fina		
Condimentos		
1 cucharada (3 cucharaditas) - Miel o azúcar o miel de maple		

Alimentos sin Carbohidratos

No elevan los niveles de azúcar en sangre de manera significativa.

Verduras sin almidón	Proteínas (carnes y sustitutos de la carne)	Grasas
Nota: 1 taza cruda o ½ taza cocida = 5 gramos de carbohidratos - Alcachofas - Espárragos - Maíz tierno - Brotos de bambú - Frijoles/judías (verdes, amarillos [frijolillos], italianos) - Brotos de soya - Remolacha - Brócoli - Coles de Bruselas - Repollo - Zanahoria - Coliflor - Apio - Ensalada de col, sin aderezo - Pepino - Berenjena - Calabazas (distintas variedades) - Verduras de hoja verde (berza, col rizada, hojas de mostaza, grelo/hojas de nabo) - Puerros - Verduras mixtas (sin maíz, guisantes/arvejas ni pasta) - Hongos - Okra - Cebolla - Rábano oriental o daikón - Vainas de guisantes/arvejas - Pimientos - Rábanos - Vegetales de hoja verde para ensalada - Chucrut - Brotos de soya - Espinacas - Calabazas (de verano, amarilla, calabacín) - Tomate - Grelos/hojas de nabo - Castañas de agua	Consuma porciones adecuadas y prepare las carnes sin rebozado. Consúmalas al horno, a la plancha, a la parrilla, etc. *Nota: 1 oz = 7 gramos de proteínas 3 oz de carne cocinada = baraja de cartas 1 oz de queso = 4 dados *Carnes magras < 3 g de grasa por porción de 1 oz *Carnes magras < 3 g de grasa por porción de 1 oz - Carnes 1 oz de carne de vaca 1 oz de pollo 1 oz de pescado 1 oz de cerdo 1 oz de salmón en lata 1 oz de marisco 1 oz de caza 1 oz de carnes procesadas para sándwich - Sustitutos de la carne 1 oz de beef jerky (carne de vaca curada) 1 oz de queso 1/4 taza de requesón 1/4 taza de sustitutos de huevo 2 claras de huevo 1 huevo 1 perrito caliente 2 sardinas en lata - Proteínas vegetales 1 cda. de pasta de frutos secos para untar (almendra, mantequilla de maní y soya) 1/2 taza de brotes de soya secos o cocinados 4 oz, 1 loncha o 1/2 taza de tofu en cubitos	Ayudará a ralentizar el aumento de la glucosa en sangre después de las comidas. Su consumo debe limitarse. Porciones de grasas enumeradas = 5 g de grasa Elija las opciones bajas en grasa para todos los alimentos grasos cuando sea posible. Las grasas deben componer un máximo del 30 % del consumo total diario. - Grasas no saturadas-mono insaturadas 2 cdas. de aguacate mediano 1.5 cdtas. de mantequilla de frutos secos 1 cda. de frutos secos 1 cda. de aceite de oliva, colza o maní 8 aceitunas negras grandes 10 aceitunas verdes grandes - Grasas no saturadas-poliinsaturadas 1 cda. de margarina baja en grasa, mayonesa o aderezo para ensaladas bajos en grasa, o semillas 1 cda. de margarina en barra o de bote, mayonesa o aderezo para ensaladas regulares, o aceite: de maíz, semilla del algodón, linaza, semilla de uva, cártamo, girasol, Enova, soya 2 nueces enteras - Grasas saturadas 1 cda. de mantequilla en barra, manteca, grasa de cerdo, aceites: de coco, palma o palmiste 1 cda. de mantequilla baja en grasa, crema espesa o queso crema regular 1.5 cdas. de crema light o queso crema bajo en grasa 2 cdas. de crema agria regular y de coco 1 loncha de tocino 3 cdas. de crema agria ligera

Leer las etiquetas de los alimentos

Para manejar mejor la diabetes y elegir alimentos sanos, es importante saber leer y comprender correctamente las etiquetas nutricionales. A continuación se ofrece una guía rápida para leer la etiqueta nutricional.

Tamaño de la porción

Empiece por el tamaño de la porción. Compare la cantidad que come realmente con el tamaño de la porción que figura en la etiqueta. Todos los valores nutricionales que figuran en la etiqueta corresponden a una porción.

Porción por contenedor

Es importante saber cuántas raciones contiene el envase en su conjunto. Si consume 8 raciones en este envase, deberá multiplicar todos los valores nutricionales por 8.

Carbohidratos totales

Para contar los carbohidratos, fíjese solo en los gramos de carbohidratos totales. La cantidad de azúcar, fibra dietética y alcoholes de azúcar ya están incluidos en la cantidad total de carbohidratos.

Información nutricional

8 porciones por envase	
Tamaño de la porción	1 taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías 230	
Porcentaje de valor diario	
Grasa total 8g	10%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 160 mg	7%
Carbohidratos totales 37g	13%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 12g	
Incluye 10 g de azúcar añadido	20%
Proteína 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260 mg	20%
Hierro 8 mg	45%
Potasio 240 mg	6%

* El % de valor diario (VD) indica cuánto aporta un nutriente de una ración de alimento a la dieta diaria. Para los consejos generales de nutrición se utilizan 2.000 calorías al día.

Gramos de la porción

Se trata del peso del producto en gramos y no de los gramos de carbohidratos. Esto es útil si dispone de una balanza para alimentos.

Grasa total

Los alimentos más sanos contienen más gramos de grasas insaturadas que de saturadas.

Elija alimentos que limiten las grasas saturadas y alimentos sin grasas trans.

Sodio

Trate de limitar la ingesta de sodio a menos de 2.400 mg al día.

Los alimentos bajos en sodio tendrán menos de 140 mg por ración

Tamaño de las Porciones

La CANTIDAD de comida que comes es igual de importante que lo que comes.

Considera estas estrategias para controlar tus porciones:

- Usa platos mas pequeños.
- Evita distracciones mientras comes
- Evita comer rápido o apresurado
- Sírrete porciones en tu plato en vez de comer directamente de la bolsa/caja
- Sigue el método del plato balanceado para ajustar tus porciones de comida

Estimando el tamaño de las porciones

El uso de tazas o cucharas de medidas puede ayudar a determinar el tamaño exacto de las porciones. O puede usar partes de su mano para estimar su porción.

Puño



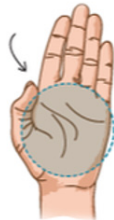
1 taza

Pulgar



1 onza de queso
o carne

Palma de la
mano



3 onzas de carne
o proteína

Punta del
dedo



1 cucharilla

Punta del
pulgar



1 cucharada

Bebidas Bajas en Azúcar y Sin Azúcar

- Las bebidas con azúcar aumentan la glucosa en sangre. En su lugar, elija AGUA y ocasionalmente bebidas bajas en azúcar y sin azúcar.
- Los substitutos del azúcar se pueden usar en moderación para reemplazar el azúcar normal.

En Lugar De	Elija
Te o Limonada	 
Bebidas Deportivas	 
Refrescos o Sodas	 
Jugo	 
Azúcar	  

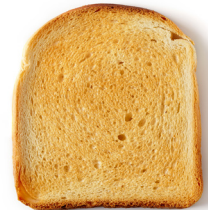
Botanas Saludables

Las botanas se pueden incluir en una dieta saludable para evitar que sienta hambre entre comidas. Las botanas que contienen proteínas magras combinados con alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras o granos integrales, son una excelente manera de mantenerte satisfecho y nutrido entre comidas.

Opciones de proteínas

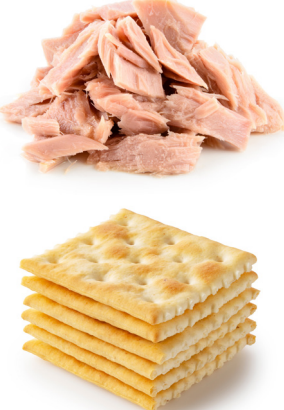


Opciones altas en fibra

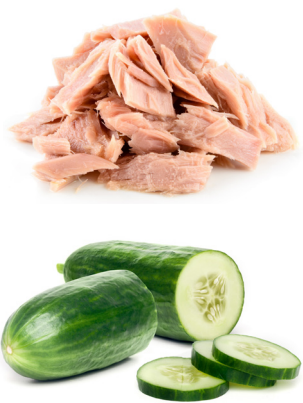


Combinacion de botana (snacks) saludables

Un buen snack incluye 15g de carbohidratos + Proteína

 8 galletas integrales & 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete	 1 pan & 1-2 cucharadas de cacahuete	 3 tazas de palomitas & 1 oz nueces/semillas
 1 galletas de arroz con ½ banana y crema de cacahuete	 1 fruta & 1 oz queso	 1 taza de fresas & ¼ de queso cottage/requesón
 ½ sándwich (pavo, queso, vegetales o Crema de cacahuete sin mermelada) *calendar pavo si está embarazada	 6 galletas saladas & 1 oz de atún o ensalada de pollo	 zanahorias & 1/4 taza de hummus

Combinacion de botana (snacks) sin cabohidratos

 Pavo y queso	 Ensalada con huevo y aguacate	 Zanahorias y ranch
 Celery y mantequilla de mani	 Pepino y atun	 Nueces y queso
 Tomates y queso mozzarella	 Wraps de lechuga con atun o pollo	 Pepino con guacamole o salsa

Plan de Alimentación para Diabetes Gestacional

Comida	Numero de Servicios	Ideas de Menu
1era Comida	2 Carbohidratos (15-30g) (harina, almidón, fruta, leche) Proteína Grasa	1 rebanada de pan integral tostado con 2 cucharadas de mantequilla de nuez natural, 1 taza de fresas rebanadas y 2 huevos
Snack (Opcional)	1 Carbohidrato (15-30g) (almidón, fruta , leche) Proteína	1 Yogurt Griego
2nd Comida	3 Carbohidratos (30-45g) (almidón, harina, fruta, leche) Verduras (sin almidón) ilimitados Proteína Grasa	8oz de leche, 2 rebanadas de pan integral, 3oz de pechuga de pollo a la parrilla, 1oz de queso, 1 TBS. mayonesa/aguacate, y veggies
Snack (Opcional)	1 Carbohidrato (15-30g) (almidón, fruta , leche) Proteína	1 manzana pequeña y queso
3rd Comida	3 Carbohidratos (30-45g) (almidón, harina, fruta, leche) Verduras (sin almidón) ilimitados Proteína Grasa	1/3 taza de arroz integral, 1/2 taza de frijoles pintos, 1 tortilla de maíz, 4oz de pechuga de pollo a la plancha, 2 tazas de ensalada con 2 cucharadas de aderezo
Snack (Opcional)	1 Carbohidrato (15-30g) (almidón, fruta , leche) Proteína	1 taza de bayas, 1/2 taza de requesón y 1/4 taza de almendras crudas

Servicios de Nutrición Clínica del Texas Children's Hospital©

Seguridad Alimentaria en el Embarazo

Sustancia	Alimentos que se deben evitar	Alternativas
Listeria/Listeriosis - La listeriosis es una enfermedad causada por la ingesta de la bacteria <i>Listeria monocytogenes</i>. - Puede transmitirse al feto a través de la placenta incluso si la madre no presenta ningún síntoma. - Puede provocar un parto prematuro, aborto involuntario, nacimiento del bebé sin vida o problemas de salud graves para el recién nacido.	- Los quesos blandos o madurados por moho, tales como el queso feta, brie, camembert, las distintas variedades de queso azul y los tipos de queso estilo mexicano, tales como el queso fresco - Embutidos o carnes frías en rebanadas, patés refrigerados o pastas de carne para untar - Pescados o mariscos refrigerados y ahumados, incluido el salmón, la trucha, el pescado blanco, el bacalao, el atún y la caballa (a menudo etiquetados como estilo nova, lox, ahumado o curado)	- Quesos duros - Quesos semi blandos, tales como la mozzarella, los quesos en rebanadas y de untar procesados pasteurizados, el queso crema y el requesón - Paté y carnes para untar en conserva - Pescado en lata o ahumados en conserva
Toxoplasmosis - Es una enfermedad causada por un parásito que se encuentra en las carnes poco cocinadas y del que son portadores los gatos. - Resulta al consumir carne o pollo poco cocidos o frutas y verduras que no se hayan lavado, al limpiar la caja de arena del gato o al tratar con tierra contaminada. - Existe la posibilidad de que cause síntomas parecidos a los de la gripe; además, el feto puede contagiarse y se puede producir un aborto involuntario, o bien el bebé puede nacer con una discapacidad o retraso.	- Carne cruda o poco cocinada, huevos crudos, leche fresca (sin pasteurizar) - Evite el contacto con las heces de gatos (directa o indirectamente a través de la tierra).	- Carne y huevos cocidos y productos lácteos pasteurizados - Para evitar la contaminación por toxoplasmosis: - Asegúrese de lavarse las manos y limpiar las superficies con frecuencia y meticulosamente, especialmente después de manipular carne cruda o de hacer labores de jardinería. - Lave todas las frutas y verduras. - Refrigere los alimentos perecederos de inmediato y cocine los productos crudos hasta que alcancen la temperatura adecuada *Visite www.fightbac.org para consultar las temperaturas recomendadas y obtener consejos adicionales sobre la seguridad de los alimentos.
Mercurio - El mercurio es un metal pesado que puede ser tóxico a partir de ciertas cantidades. - Algunos peces pueden estar contaminados con mercurio. - La presencia excesiva de mercurio puede causar una discapacidad mental en el recién nacido.	Tiburón, pez espada, caballa, blanquillo *Atún en lata light –límite el consumo de atún blanco y los filetes de atún a 6 onzas por semana (el equivalente de una lata de 3.5 pulgadas de diámetro por 1.5 de alto).	- Consuma al menos dos porciones semanales de pescado o marisco (camarones, cangrejo, bacalao, almejas, vieiras, atún en lata light, salmón en lata, abadejo, bagre, etc.) para tener una ingesta adecuada de ácido graso omega 3. - No exceda un total de 12 onzas diarias de pescado o marisco, que equivale a una lata grande de atún (4 pulgadas de diámetro por 2 de altura).

Sustancia	Alimentos que se deben evitar	Alternativas
Cafeína No existen riesgos conocidos por beber/comer un máximo de 200 mg diarios de cafeína.	Contenido de cafeína de algunos alimentos y bebidas comunes: • Café: 65 a 120 mg (un café con leche helado pequeño tiene 75 mg) • Té: 20 a 90 mg (1 bolsa de té verde Celestial Seasonings = 30 mg, té negro = 60 mg) • Sodas: 20 a 40 mg (1 lata de 12 oz de soda de cola tiene 29 mg. Mountain Dew tiene 54 mg) • Chocolate: 5 a 35 mg	
Alcohol Defectos de nacimiento, síndrome de alcoholismo fetal	EVÍTELO completamente. Se desconoce qué cantidad es segura durante el embarazo.	
Nicotina (fumadores activos y pasivos) Nacimiento de un bebé sin vida, nacimiento prematuro, peso bajo al nacer, síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL o SIDS, por sus siglas en inglés), asma y otros problemas respiratorios	EVÍTELO completamente. Los parches y chicles de nicotina son seguros durante el embarazo para facilitar el abandono del hábito de fumar.	

Para más información sobre los riesgos de consumir ciertos tipos de pescado, visite el Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas en <http://www.dshs.state.tx.us/seafood/eatrisk.shtm> y haga clic en Guide to Eating Texas Fish and Crabs (Guía para comer pescado y cangrejo de Texas).

Ideas para el desayuno – 30 gramos de carbohidratos o menos

- 1/2 English muffin integral con 1 cda. de mantequilla de maní, 8 oz. de leche descremada o baja en grasa
- 1 waffle integral con 1/4 taza de yogur griego de vainilla, 1/2 taza de arándanos, 1 cda. de almendras en rodajas
- 1 huevo revuelto con salsa y 1 cda. De queso rallado o 1 tira de tocino en una tortilla de maíz n 6 pulgadas
- 1 bagel integral pequeño o 1/2 bagel grande con 1/2 taza de requesón
- 1/2 bagel integral pequeño con queso crema y 1 taza de bayas/arándanos
- 1/2 taza de avena con 1/2 taza de bayas/arándanos, 1 cda. de nueces picadas
- 1 waffle integral con 1 cda. De mantequilla de maní y 1/2 plátano
- Sándwich de pimiento rojo asado y huevo: 2 rebanadas de pan, 1 huevo, medio pimiento rojo asado (en late, drenar antes de consumir) con o sin una rebanada de queso
- 2 huevos con queso en un English muffin
- 1 rebanada de pan integral con queso + 1 mandarina + 1 proteína a elegir: huevo, tocino, pavo, o salchicha)
- 1/2 pan de pita relleno con 1/2 aguacate, rodajas de tomate y 1 proteína a elegir: 1 huevo, o 1 oz. de pavo, o 1 salchicha de 1 oz, o 1 oz de jamón.
- 2 panqueques (4”) con sirope sin azúcar o 1 cda. de mantequilla de maní
- 3/4 taza de Cheerios con 1/2 taza de leche
- 1 sobre de avena instantánea (preferiblemente baja en azúcar) con 1 cda. de frutos secos
- 1/2 taza de cereal caliente con 1/4 taza de fruta deshidratada, 1 cda. de coco rallado y canela
- Parfait de fruta y yogur: 1/2 taza de yogur, 1/2 taza de bayas, 2 cdas. de frutos secos, avena o granola
- Tortilla de espinacas, cebolla y queso, 1/2 taza de hash browns (papa rallada y frita), 3/4 taza de bayas/arándanos
- Muffin de huevo revuelto (mini-tortilla en forma de muffin) con 8 oz de leche descremada o baja en grasa (consultar la receta)
- Porción de 4 oz. de quiche con corteza o porción de 6-8 oz sin corteza
- Batido: 1 taza de leche de almendras sin endulzar mezclada con 1/2 taza de bayas congeladas, 1/2 banana y espinaca

Ideas de almuerzo/lunch y cena – menos de 45 grams de carbohidratos

- 1 Sándwich de pollo asado con lechuga, tomate, aguacate; y 1 bolsa pequeña de papas horneadas (chips)
- 8 Nuggets de pollo, brócoli, 1 taza de fruta.
- 1 taza de pasta/espagueti integral con carne molida y broccoli
- 1 Sándwich de ensalada de tuna o pollo; zanahorias con 1/4 taza de humus
- 1 taza de arroz integral, pollo a la plancha o al horno (con salsa roja o pesto), y judías verdes
- 1 papa pequeña al horno, bistec a la parrilla, verduras al vapor
- Sándwich con queso (pan integral), pepinos con salsa ranch, 1 bolsa pequeña de papa horneadas (chips)
- 1/2 taza de arroz integral, 1/2 taza de frijoles, carne de fajita o pollo, verduras salteadas o asadas
- 1 batata (sweet potato) pequeña, con carne molida, y crema
- 1 ensalada de quínoa: 1 taza de quínoa, pollo a la parrilla, tomate, pepinos, cebollas, aguacate
- 1 taza de arroz integral, albóndigas y verduras mixtas
- Enrollado (wrap) de pollo o tuna (tortilla integral), con ensalada, y 1 yogurt griego de 6 oz
- 3 tacos de carne con tortilla de maíz, con pico de gallo/ensalada o vegetales.
- 1/2 taza de arroz integral, 1/2 taza de maíz, salmón y espárragos
- 1 Sándwich de mantequilla de maní y mermelada sin azúcar (con 2 rebanadas de pan integral), 1 manzana
- 1 taza de batata (sweet potato), salchicha, 2 huevos, 1 rebanada de pan integral
- 1 Sándwich de ensalada de huevo con aguacate (con pan integral), y 1/2-1 taza de frutas
- Albóndigas de pavo con fideos de calabacín, 1/2 taza de maíz, 2 rebanadas de pan
- Burrito bowls: 1/2 taza de frijoles, 1/2 taza de maíz mezclado con carne, lechuga, tomate, aguacate, cilantro, acompañado con 1 tortilla de harina
- Ensalada de pollo con 1/2 taza de maíz, 1/2 taza de frijoles
- 2 Quesadillas de pollo y queso (2 tortillas); zanahorias y 1/2 taza de guisantes

Aumento de peso en el embarazo



Aumento de peso saludable en el embarazo

El aumento de peso durante el embarazo será monitoreado muy seguido. Ya que lograr un aumento de peso saludable es muy importante en el embarazo.

- Durante el embarazo, quiere evitar dietas que pueden causar pérdida de peso extremo. Insuficiente ganancia de peso puede ser asociados con un bebé bajo de peso al nacer y/o parto prematuro en el segundo y tercer trimestres.
- También quiere evitar subir demasiado peso, ya que puede causar que el bebé sea demasiado grande al nacer. Si su bebé es demasiado grande, puede aumentar el riesgo de una cesárea. Usted también tendrá mayor dificultad de perder el peso extra después de que nazca su bebé.
- Los objetivos de ganancia de peso recomendado durante el embarazo son los siguientes:



Objetivos de ganancia de peso para embarazo (1 bebe)

Peso Aproximado por semanas de gestación

Peso Inferior al normal índice de masa corporal Menos de 18.5

Semanas	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Límite Máximo	5	6	8	10	13	15	18	20	22.5	25	28	30	32.5	35	38	40
Límite Mínimo	1.5	2	3	5	7	9	11	13	14.5	16.5	18.5	20	22	24	26	28

Peso NORMAL índice de masa corporal 18.5–24.9

Semanas	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Límite Máximo	4	6	7.5	9.5	12	13	16	18	20	22	24.5	26.5	29	31	33	35
Límite Mínimo	1.5	2	5	5	6.5	8	10	11.5	13	15	16.5	18	20	21.5	23	25

Exceso de peso índice de masa corporal de 25.0–29.9

Semanas	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Límite Máximo	4	6	7	8.5	10	11.5	13	14	13.5	16.5	18	19.5	21	22.5	23.5	25
Límite Mínimo	1.5	2	2.5	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8	9	10	11	12	13	14	15

Obesidad índice de masa corporal ≥ 30

Semanas	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
Límite Máximo	3	4	5	6	7	8	9.5	10.5	12	13	14	15	16.5	17.5	19	20
Límite Mínimo	0.75	1	1.5	2	3	3.5	4.5	5	6	6.5	7.5	8	9	9.5	10	1

Categoría de Índice de Masa Corporal	Índice de Masa Corporal	Aumento de Peso total en el Embarazado	Aumento de peso por semana A partir de 2do trimestre	Calorías adicionales A partir de 2do trimestre
Peso bajo	<18.5	28-40 lbs	1.5 lbs	500-650 calorías
Peso Normal	18.5-24.9	25-35 lbs	1 lb	400-500 calorías
Sobre Peso	25-29.9	15-25 lbs	2/3 lb	250-350 calorías
Obesidad	>30	11-20 lbs	1/2 lb	200-300 calorías

Una cuadrícula de ganancia de peso

En cada cita, su equipo de atención médica puede imprimirle una copia de ganancia de peso que utilizamos como guía para ver su aumento de peso total entre visitas. Es ajustado en base al Índice de Masa corporal (IMC) antes del embarazo. Mientras que has algunas mujeres que no se mantienen entre estas recomendaciones y tienen bebés sanos, es óptimo para la salud suya y de él bebe tratar de mantenerse dentro de estas recomendaciones.

A menudo recibimos preguntas sobre sólo cuánto el bebé pesa, comparado con el peso total de la ganancia. Un aumento de peso de un embarazo de IMC normal se desglosa a continuación:

Distribucion de peso en el embarazo

Bebe	6.5-7 libras
Útero	1-2 libras
Placenta	1-1.5 libras
Fluido Amniótico	1.5-2 libras
Busto	1-2 libras
Sangre adicional	4-5 libras
Fluido adicional	5-7 libras
Peso adicional (grasa para asistir en la lactancia materna)	5-8 libras
Aumento de Peso Total	25-35 libras

Ejercicio



Ejercicio durante el Embarazo

Ejercitarse durante el embarazo es bueno tanto para usted como para su bebé. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés) recomienda hacer ejercicio de intensidad moderada durante al menos 20-30 minutos diarios la mayoría de los días durante el embarazo. Sin embargo, muchas mujeres piensan que el ejercicio es dañino para el bebé y reducen su actividad física significativamente o la interrumpen por completo.

Mitos sobre el ejercicio durante el embarazo:

- “Es peligroso para el bebé”.
- “Caminar es el único ejercicio seguro”.
- “El ejercicio es peligroso porque altera la frecuencia cardíaca del bebé”.
- “El ejercicio reduce el flujo sanguíneo que le llega al bebé”

Verdades sobre el ejercicio durante el embarazo:

- No existe ningún riesgo para el bebé al hacer ejercicio de intensidad leve a moderada. De hecho, hacer ejercicio durante el embarazo es bueno por las siguientes razones:
 - Reduce el riesgo de padecer diabetes gestacional, ya que aumenta la sensibilidad a la insulina y el control general de la glucosa.
 - Reduce la necesidad de usar inyecciones de insulina en mujeres con diabetes en el embarazo
 - Mejora la función cardiovascular.
 - Reduce la presión arterial.
 - Reduce la hinchazón de las piernas.
 - Fortalece la musculatura del suelo pélvico y mejora la postura.
 - Disminuye el estrés y la ansiedad.
 - Mejora la autoestima.
 - Mejora el sueño.

- Reduce el riesgo de que el bebé crezca demasiado en el útero.
- Reduce el riesgo de que el bebé padezca síndrome metabólico en la infancia.
- Reduce el riesgo de por vida de padecer enfermedades cardiovasculares y cáncers

- Existe una gran variedad de ejercicios que son seguros. Consulte la lista que se muestra a continuación para ver algunos ejemplos de actividades físicas que son seguras:

Ejercicios aeróbicos

- Caminar
- Nadar
- Bicicleta estática
- Elíptica
- Clases aeróbicas de step
- Senderismo moderado
- Bailar
- Subir escaleras

Ejercicios de resistencia

- Levantar pesas
- Bandas de resistencia
- Pelotas de estabilidad
- Pilates para embarazadas
- Yoga para embarazadas

- Existen algunos ejercicios que las mujeres embarazadas no deberían realizar. Consulte la lista a continuación para ver algunos ejemplos de ejercicios que NO SON SEGUROS durante el embarazo:

Ejercicios aeróbicos que no son seguros

- Riesgo de traumatismo abdominal: fútbol, béisbol, etc.
- Riesgo de caídas: gimnasia, esquí de pista, saltos con cajas, escalada...
- Movimientos excesivamente bruscos/sacudidos: montar a caballo, bicicleta de montaña
- ACOG, las mujeres con ciertas condiciones deben abstenerse de hacer ejercicio. Entre dichas condiciones, se incluyen: insuficiencia/cerclaje cervical, embarazo múltiple con riesgo de parto prematuro, placenta previa después de 26 semanas y preeclampsia. Hable con su médico para averiguar si usted tiene alguna restricción.

Cuando se comienza un nuevo régimen de ejercicio, se debe ir progresando poco a poco hasta llegar a su nivel de intensidad moderada. Utilice la referencia de la prueba de habla que se explica a continuación.

Prueba de habla:

Una prueba de habla es una de las mejores formas para evaluar la intensidad del ejercicio durante el embarazo. Mantenga una intensidad que le permita mantener una conversación sencilla cómodamente. Si le cuesta recuperar el aliento o no es capaz de hablar, es probable que esté excediendo la intensidad de ejercicio que es segura durante el embarazo. Si esto ocurriera, baje el ritmo, recupere el aliento y retome la actividad a un nivel más moderado.



Plan de apoyo para el autocontrol de la diabetes



Por favor seleccione por lo menos uno de los planes de apoyo:

Únase a un grupo de apoyo

- Diabetic Connect www.diabeticconnect.com
- Diabetes Sisters www.diabetessisters.org
- Type 1 Nation: www.typeonenation.org
- Asociación Americana de Diabetes: www.community.diabetes.org/discuss
- Facebook: www.facebook.com/ADAHouston

Visite un sitio web educativo

- Diabetes gestacional: www.womenwithgestationaldiabetes.com
- Diabetes gestacional (ADA): www.diabetes.org/diabetes-basics/gestational
- Fundación Internacional de Investigación de Diabetes Juvenil: <http://www.jdf.org>
- Asociación Americana de Diabetes: www.diabetes.org
- Centro de Recursos para la Diabetes de Houston: www.houstondiabetes.org
- DiaTribe: www.diatribes.org

Suscribase a publicaciones

- Diabetes Digest: www.diabetesdigest.com
- Diabetes Cooking: www.diabeticcooking.com
- Diabetes Forecast: www.diabetesforcaast.org

Utilize una aplicación

- Calorie King
- My Fitness Pal
- Nutrino
- Glucose Buddy

Utilize otros recursos

- Gimnasio local
- Weight Watchers
- Podcasts

Encuesta de Experiencia del Paciente



Nos gustaría conocer su reciente visita a un Educador en Diabetes respondiendo nuestra breve encuesta. Utilice el código QR o link.

<https://forms.office.com/r/dqWzaagB49>



Gracias,

Educadoras de Diabetes de
Medicina Materno Fetal

