

DIETA BÁSICA | LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

Si le diagnosticaron diabetes gestacional, recibirá una llamada para asistir a una reunión con el nutricionista dentro de una semana. Hasta que se reúna con el nutricionista, puede usar esta hoja de información que le ayudará a empezar a cambiar sus hábitos alimenticios, si necesario.

IMPORTANTE

Durante su reunión con la nutricionista, ella adaptará sus consejos a sus necesidades nutricionales individuales y responderá a sus preguntas.



POR QUÉ LA DIETA ES TAN IMPORTANTE

- Para mantener niveles normales de glucosa en la sangre para usted y su bebé.
- Para permitirte recibir todos los nutrientes para su salud y la de su bebé.
- Para cerciorarse de comer lo suficiente.
- Para mantener un peso adecuado durante todo su embarazo.
- Para prevenir algunas de las consecuencias para usted y su bebé.

MANTENER ESTABLE SU NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE DURANTE EL DÍA

- Coma tres comidas al día en horarios regulares.
- Si tiene hambre, puede agregar algunos bocadillos.
- Incluya verduras en el almuerzo y la cena.
- Reduzca o evite los alimentos y bebidas azucarados menos nutritivos.

POR QUÉ ES IMPORTANTE TENER CUIDADO CON EL AZÚCAR

Afecta el nivel de glucosa en la sangre.

¿PUEDE SEGUIR CONSUMIENDO AZÚCARES?

Sí, incluso es importante seguir haciéndolo por su salud y el crecimiento de su bebé. El azúcar es el combustible principal para su cuerpo, su cerebro y para su bebé. Solo necesita distribuirla durante el día y elegir las mejores fuentes. Puede hablar de esto con más detalle con el nutricionista durante su cita.

RIESGOS DE NO CONSUMIR SUFICIENTES AZÚCARES

- Impacto en el crecimiento de su bebé.
- Deficiencia de vitaminas y minerales esenciales durante el embarazo.
- Hambre durante la noche.
- Sentirse con hambre.
- Fatiga, dolor de cabeza.
- Molestias digestivas, náuseas.

DOS MODELOS PARA EQUILIBRAR MEJOR SUS COMIDAS

Comida ideal durante el embarazo



PREGUNTAS PARA LA NUTRICIONISTA DURANTE LA CLASE GRUPAL:

Autores

Josée Arbour, Mélanie Boulet y Véronique Houde-Boisclair, Nutricionistas, Dirección del Programa de Jóvenes

Revisión y diseño

Service des communications

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre Hospitalario Universitario de Sherbrooke, 2023

Fuente de imágenes de comidas equilibradas

fondation-olo-quoi-manger-et-ne-pas-manger-enceinte.pdf (fondationolo.ca)

Santé et services sociaux du Québec/Diabète Québec

Julio 2023 – 4-6-11825