

## Sal

Debes consumir alimentos salados con **moderación y controlar el uso de sal en la mesa**, pero no está prohibida. En el caso de que tuvieras un problema de salud (hipertensión arterial), sí que deberías reducir el consumo de sal (por prescripción médica).

## Vitaminas

Si sigues una alimentación equilibrada y variada que contenga **frutas, verduras, carnes, pescados, leche...** muy probablemente  **cubrirás todas tus necesidades de vitaminas**.

Consume entre **2-3 piezas de fruta al día**, si es posible con piel. **Al menos una pieza de fruta al día debe ser un cítrico**.

## Horarios

Debes hacer cambios en la alimentación durante tu embarazo, tanto en cantidades como en tipo de alimentos, horarios, etc., teniendo en cuenta tu tratamiento insulínico y el aumento de peso.

Durante tu embarazo, debes **programarte las comidas según tu actividad y tratamiento insulínico (si tienes)**.

Es posible que experimentes una **sensación intensa de hambre dos o tres horas después de la última comida**. Esto es normal.

Es aconsejable que **comas seis veces al día**, evitando comidas copiosas: desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón o complemento nocturno.

El total de **hidratos de carbono** que debes ingerir en un día, **repártelos en las comidas de la siguiente manera:**

- Desayuno 20%
- Media Mañana 5-10%
- Comida 30%
- Merienda 5-10%
- Cena 25-30%
- Resopón 5-10%



## Todo un mundo de salud abierto a todo el mundo



Seguros  
Médicos



Hospitales  
y Centros



Clínicas  
Dentales



Medicina  
Estética



Servicios  
para Mayores



Servicios  
Complementarios  
de Salud

Febrero 2020

sanitas.es

# Te ayudamos a cuidarte



## Consejos sobre la diabetes gestacional

ESTAMOS  
CONECTADOS A TI  
Somos fans de la vida



PARTE DE **Bupa**

# Diabetes gestacional

La diabetes gestacional se define como el **aumento de los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo**. Éstos niveles deben mantenerse **dentro de unos objetivos lo más cercanos posibles a la normalidad** para evitar problemas en el recién nacido y en la madre.

El seguimiento de una **alimentación correcta** es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes gestacional. Aunque **en ocasiones es necesario utilizar insulina** para mantener los valores de glucosa en niveles óptimos.

Las necesidades nutricionales de las embarazadas con diabetes, son iguales a las de otras mujeres embarazadas. Por ello con la dieta **no se trata de suprimir alimentos, sino de tomar todos los necesarios tanto para la madre como para el feto**.

Para poder seguir la dieta correctamente, es necesario conocer algunas **nociones fundamentales sobre los alimentos**. Cuantos más conocimientos poseas sobre la dieta, más variadas, apetecibles y adaptadas a tus gustos serán las comidas que puedas realizar.

**Los alimentos que formas parte de nuestra alimentación se dividen en 3 grupos fundamentalmente:**

**Hidratos de carbono o azúcares**

**Proteínas**

**Grasas**

De estos **3 grupos de nutrientes**, sólo los **hidratos de carbono influyen en los niveles de glucosa en sangre**.

Cuanto mayor sea la cantidad de hidratos de carbono que tomes, mayor será el nivel de glucosa en sangre. Sin embargo, estos hidratos de carbono son **imprescindibles para una alimentación correcta**, ya que son la principal **fente de energía** del organismo, tanto para la madre como para el feto. Por este motivo hay que incluirlos a diario en la dieta en las **proporciones adecuadas**.



El **plan de alimentación** en la diabetes gestacional debe cumplir los siguientes objetivos:

- **Ser variado, saludable y equilibrado.**
- **Aportar la energía y los nutrientes necesarios** para cubrir los requerimientos nutricionales del feto y de la madre.
- **Ayudar a obtener y mantener los valores óptimos de control glucémico evitando los valores altos de glucosa capilar** (tanto después de las comidas como de forma aislada).
- **Contribuir a alcanzar y mantener el peso adecuado** para cada momento de la gestación.
- **Las recomendaciones nutricionales en la diabetes gestacional deben incluir un plan de alimentación** adaptado a las necesidades de la madre y el feto, por lo que es importante que seguir las recomendaciones del equipo de profesionales sanitarios.

**Consejos útiles** para cuidar tu alimentación si te han diagnosticado Diabetes Gestacional:

- **Realiza 6 comidas distribuidas a lo largo del día** (por la noche no es conveniente estar más de 8-9 horas sin comer nada).
- **Para disminuir las náuseas matinales**, estando en ayunas, recostada en la cama, unos minutos antes de levantarte por la mañana, **toma un par de galletitas saladas o un pedacito de pan**.
- **Restringe (no elimines) los hidratos de carbono en el desayuno.**
- **Restringe alimentos que contengan azúcares refinados** (dulces, bollería...).
- **Para evitar o tratar el estreñimiento**, toma cantidades generosas de **alimentos con fibra vegetal**, principalmente verduras y ensaladas.
- **Incluye 2 raciones de verdura a día** por su aporte de ácido fólico.
- **Aumenta la ingesta de cereales integrales** por su contenido en fibra. Además ayudarán en el control de las cifras de glucemia.
- **Cocina a la plancha, al vapor, al horno, cocido...**evitando los fritos, rebozados, guisos, sofritos...y grasas animales (mantequillas, natas...).

**Durante el embarazo es importante el aporte de los siguientes nutrientes:**

## Calcio

Toma **4 raciones de lácteos al día** (mejor desnatados).

El calcio es un elemento necesario para la **formación y el mantenimiento de los huesos**. Durante tu embarazo necesitas un **aporte extra** bastante importante, sobre todo desde el **cuarto mes de gestación hasta el final de la misma**. Si normalmente necesitas unos **700 miligramos de calcio al día, ahora debes ingerir unos 300 miligramos más**.

Entre las consecuencias de ingestas **insuficientes de calcio destacan la descalcificación de huesos y dientes**. En la práctica, lo más sencillo es que consumas **leche, yogur y queso**, siempre como parte del **conjunto de la alimentación diaria** y con un **reparto adecuado** de los hidratos de carbono a lo largo del día.

## Proteínas

Las proteínas son indispensables para la **formación y crecimiento de los distintos órganos de tu bebé**. Son aconsejables **aumentos de entre 20 y 30 gramos al día de proteínas** respecto a la dieta que venías siguiendo antes de quedarte embarazada.

**20 gramos de proteínas puedes conseguirlos con:**

- 100 gramos de carne.
- 120 gramos de pescado.
- 2 vasos (400cc) de leche.
- 70 gramos de queso.
- Una tortilla de dos huevos.

**Limita el consumo de carnes grasas, vísceras y algunos derivados cárnicos** (salchichas, hamburguesas...). Con respecto a los embutidos, toma sólo los más magros (jamón cocido, pechuga de pavo y pollo).

## Hierro

El hierro es un elemento mineral imprescindible para la **formación de los glóbulos rojos** o hematíes. Durante el embarazo se ven aumentadas las necesidades de hierro (es recomendable que tomes unos 30 miligramos al día) por lo tanto se recomienda **tomar carne de ternera magra y legumbres 2 -3 veces a la semana**. Para **favorecer la absorción** de este mineral puedes tomar de **postre un cítrico** (naranja, mandarina...).

**Los alimentos más ricos en hierro son:**

- Hígado (ternera o cordero)
- Carnes rojas
- Mejillones y berberechos

**Y en menor cantidad:**

- Yema de huevo
- Carnes blancas (pollo y aves en general)