

GUÍA DIARIA DE NUTRICIÓN PARA LA DIABETES DURANTE EL EMBARAZO

Su plan para cada día:

1. Coma tres comidas y tres meriendas/bocadillos al día. Coma cada 2 o 3 horas, más o menos a la misma hora.
 2. Coma una merienda **antes de acostarse**, para que no pasen más de 10 horas antes del siguiente desayuno.
 3. Beba suficientes líquidos. Tome por lo menos 6 vasos de 8 onzas de agua u otras bebidas descafeinadas y hechas sin azúcar. No beba más de 2 tazas de café cada día. No beba bebidas alcohólicas.
 4. Si usa azúcar artificial (como Equal®), hágalo en moderación.
 5. **Cuidado de consumir demasiados carbohidratos en una comida:**
 - ❖ Los carbohidratos aumentan el azúcar en la sangre más que las proteínas o las grasas.
 - ❖ Los grupos de panes/granos/harinas, fruta y leche contienen más carbohidratos.
 - ❖ Limite los alimentos que contienen carbohidratos a no más de 2 o 3 porciones en cada comida o merienda.
 - ❖ El número de porciones de carbohidratos deben ser distribuidos durante todo el día.
- Para un plan de comida individualizado y más información, vea a su Dietista Registrada.**



