

## Tratamiento de la diabetes gestacional

Hay tres tipos principales de tratamiento para la diabetes gestacional: planificación de comidas, insulina y actividad física.

### PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Qué come, cuánto come y cuándo come tiene un gran impacto en su nivel de glucosa en la sangre. Pida una consulta con un nutricionista con conocimientos sobre la diabetes. Juntos, podrán crear un plan de alimentación que puede ayudarla a alcanzar sus metas respecto a la glucosa en la sangre, buena nutrición durante el embarazo y peso. Muchas mujeres notan que consumir tres comidas pequeñas y dos a tres bocadillos al día las ayuda a mantener el nivel deseado de glucosa de sangre.

#### Acerca de los carbohidratos

Los carbohidratos elevan el nivel de glucosa mucho más que los alimentos con un alto contenido de proteína (carne, tofu), los vegetales o las grasas. Los alimentos que contienen carbohidratos incluyen:

- granos (como fideos, pan, cereal y arroz)
- vegetales con almidón (como arvejas, maíz, papa y pallares o judías de Perú)
- bocadillos (como galletas saladas y chips)
- fruta y jugo
- productos lácteos (como leche y yogur)
- menestras secas, guisantes y lentejas (como arvejas secas, frijoles pintos y rojos, carillas o guisantes de ojo negro)
- dulces y postres (como bebidas gaseosas, ponche de fruta, pasteles, galletas, golosinas y helados)

\*Por lo general, los vegetales sin almidón tienen cantidades muy pequeñas de carbohidratos.

Su nutricionista puede ayudarla a planear cuántos alimentos con carbohidratos debe comer. Si está controlando el nivel de glucosa en la sangre, verá que los alimentos con carbohidratos tienen un impacto en su nivel de glucosa después de comer. Para muchas mujeres, en las mañanas es más difícil mantener la glucosa dentro de los límites deseados. Por eso es posible que su nutricionista le sugiera que consuma menos carbohidratos de mañana.

#### Sobre los endulzantes

Durante el embarazo, se pueden consumir cantidades pequeñas de endulzantes con pocas calorías o no calóricos, como acesulfame K, aspartame, sacarina, neotame y sucralosa. Un nutricionista le puede proporcionar más información sobre varios tipos de endulzantes y la cantidad que debe consumir.

### ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física disminuye el nivel de glucosa de la sangre. Si ya está haciendo ejercicio, la actividad física puede producir otros beneficios de salud durante el embarazo. La actividad física durante el embarazo es beneficiosa para la mayoría de las mujeres. Hable con su equipo de atención médica acerca del mejor tipo de actividad física para usted.

### INSULINA

Muchas mujeres necesitan inyectarse insulina además de planificar comidas y hacer actividad física para mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados. Durante el embarazo, se recomienda evitar la mayoría de los medicamentos orales. La insulina que usted se inyecta permanece en su cuerpo, por lo que no tendrá ningún efecto en su bebé.

Para obtener más información, visite [diabetes.org/espanol](http://diabetes.org/espanol) o llame al 1-800-DIABETES