

# Diabetes gestacional buenas prácticas a seguir





## recomendaciones

- Fraccionar las comidas y respetar las cantidades indicadas
- Utilizar las sustituciones para dar variedad a las preparaciones
- No consumir pan ó galleta ni en almuerzo ni en cena
- Ingerir abundantes líquidos diariamente
- Consumir una fruta cítrica de postre
  - en preparaciones donde no se consuman carnes
  - favoreciendo de esta manera la absorción de hierro

## alimentos prohibidos

- Azúcar, miel, chocolates, mermeladas, dulces
  - golosinas y alimentos que los contengan
- Refrescos con azúcar y alcohol
- Carnes en cantidades superiores a las indicadas
- Fiambres y embutidos.
- Visceras
  - hígado
  - riñón
  - molleja
  - etc.
- Quesos grasos, crema de leche, dulce de leche, manteca.
- Pan y galletas con grasa, bizcochos.
- Frituras.

# distribución de alimentos en el día

## **Desayuno y Merienda**

Leche 200cc.  
Té o café de malta o cebada a gusto  
Edulcorante a gusto.  
2 rodajas finas de pan ó 2 Galletas ó 6 galletitas  
con mermelada dietética para untar

## **Almuerzo**

Carnes 1 porción mediana (150grs.)  
Vegetales A 200 grs.  
Vegetales B 200 grs. (1plato cocido)  
Aceite 20 cc. (4ctas)  
Frutas A 150 grs. (1 unidad)

## **Cena**

Clara ó huevo (1 unidad, no más de 2 v/ sem)  
Vegetales A 200 grs  
Vegetales B 100 grs.  
Vegetales C 150 grs. (1/4 plato cocido) ó sustituciones  
Aceite 20 cc.  
Frutas A 150 grs.

## **2 Colaciones diarias**

Media mañana  
Media tarde ó antes de acostarse  
Frutas A 150 grs. o yogurt sin azúcar 200 cc.  
o leche descremada 200 cc.

Puede consumir gelatina dietética cada vez que sienta apetito.

# sustituciones

**200 cc. de leche descremada se pueden sustituir por:**

200 cc. de yogurt descremado sin azúcar  
25 grs. de queso magro ó ricota

**200 cc. de carne vacuna magra se pueden sustituir por:**

200 grs. de pollo sin piel  
300 grs. de pescado  
120 grs. de hígado.

**200 grs. de vegetales A se pueden sustituir por:**

100 grs. de Vegetales B  
50 grs. de Vegetales C

**100 grs. de vegetales B se pueden sustituir por:**

200 grs. de vegetales A  
50 grs. de vegetales C

**150 grs. de vegetales C se pueden sustituir por:**

50 grs. de cereales  
50 grs. de leguminosas  
25 ravioles  
3 canelones de verdura  
300 grs. de veg. B  
600 grs. de veg. A