

consejos para evitar niveles altos de azúcar en la sangre durante el embarazo

(Tips for High Blood Sugar During Pregnancy)



Cómo controlar el azúcar en la sangre

1. El azúcar refinado, en cualquiera de sus formas, hará que el azúcar en la sangre aumente mucho y con mucha rapidez.

Evite todos los azúcares y los dulces.

- | | |
|-------------|--------------------|
| • Azúcar | • Chocolates |
| • Melaza | • Helado |
| • Mermelada | • Refresco regular |
| • Jalea | • Kool-Aid |
| • Postres | • Limonada |
| • Pasteles | • TODOS LOS JUGOS |
| • Galletas | |
| • Dulces | |



Para algunas mujeres embarazadas, los cambios en las hormonas y en la química del cuerpo causan altos niveles de azúcar en la sangre. Este sería su caso si tuvo un resultado de alto nivel de azúcar en la sangre en la prueba de tolerancia a la glucosa (GTT) de 3 horas. Un resultado alto indica intolerancia a la glucosa. Dos o más resultados altos indican diabetes gestacional.

Las buenas noticias son que usted puede ayudar a controlar el azúcar en su sangre a través de lo que come y con ejercicio. Los siguientes consejos le ayudarán a controlar el azúcar en la sangre.

Lea las listas de ingredientes en las etiquetas de los alimentos. Evite los alimentos si alguno de los primeros 4 ingredientes son: azúcar, jarabe de maíz, miel, fructosa o cualquier palabra que termine en “-ose” en inglés y en “-osa” en español.

Más bien use: Equal, NutraSweet (aspartame) o Splenda, con moderación.

2. Coma con horario regular

- pues esto ayuda a prevenir niveles de azúcar en la sangre muy bajos o muy altos.
- Coma 3 comidas y 3 a 4 bocadillos todos los días.
 - Trate de no pasar más de 3 horas sin comer durante las horas en que esté despierta.
 - Trate de no pasar más de 8 a 10 horas sin alimentos entre el bocadillo de la noche y el desayuno.

3. Conozca los alimentos con carbohidratos y cuánto comer en cada comida y bocadillo.

Los alimentos con carbohidratos afectan el azúcar en la sangre, incluyen:

- Leche y yogurt
- Almidones
- Frutas

- Para comenzar coma 2 ó 3 porciones de alimentos con carbohidratos en cada comida o bocadillo.

4. Incluya alimentos altos en fibra

todos los días para ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

- Tan seguido como pueda elija verduras que no tengan almidón y granos integrales.
- Elija de 2 a 3 porciones de frutas frescas todos los días, y cómalas de una en una. Coma las frutas con otros alimentos en vez de comer las frutas solas.

5. Incluya proteínas pues esto también puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.

- Cada vez que coma trate de incluir alimentos con proteínas, en especial en las comidas y en su último bocadillo del día.
- Las buenas fuentes de proteína son: carne, pollo, pescado, queso, requesón, tofu, crema de cacahuate o nueces.

6. Las hormonas del embarazo pueden estar a su nivel más alto en la mañana por lo cual es difícil controlar el azúcar en la sangre a esa hora. Tal vez necesite **evitar la leche y la fruta en el desayuno**.

- Para desayunar, más bien elija alimentos con almidón y proteínas.
- Más tarde en el día elija leche y fruta.

7. Mantenga un aumento de peso saludable lo que con frecuencia puede prevenir que empeoren los altos niveles de azúcar en la sangre.

- Procure incluir *suficientes* granos integrales, verduras, frutas, productos de la leche bajos en grasa y alimentos con proteínas bajos en grasa.
- Añada o limite las grasas tal como lo indique el aumento de peso:
 - Evite los alimentos fritos.
 - Para evitar el exceso de grasa puede asar al horno, hornear, cocer al vapor, asar a la parrilla o hervir los alimentos.
- Añada sabor con mostaza, ajo, sal, pimienta, salsa de soya, salsa picante, jugo de lima o de limón, rocío

antiadherente (Pam), vinagre, hierbas y especias.

- Mida los alimentos para garantizar el tamaño adecuado de las porciones.

8. Tenga cuidado cuando coma fuera de casa. Muchos alimentos de los restaurantes aumentan los azúcares en la sangre, en especial los alimentos fritos y la comida rápida.

- Tome en cuenta el tamaño de las porciones.
- Evite las salsas dulces o cremosas.
- Prefiera restaurantes donde usted tenga el control (barras de ensaladas o de sándwiches) o donde sirvan carnes, almidones y verduras con pocos condimentos.

9. El ejercicio ayuda a controlar el azúcar en la sangre.

- Todos los días camine de 10 a 20 minutos después de una comida o un bocadillo.
- Hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicio.

Sugerencias generales para tener un embarazo sano

Para tener un embarazo sano también le recomendamos que tome en cuenta los siguientes consejos:

1. El calcio es muy importante para la salud de los huesos durante el embarazo. Incluya de 3 a 4 porciones al día de productos de la leche para obtener el nivel de calcio adecuado.
 - 1 porción = 8 oz. (1 taza) de leche baja en grasa o

sin grasa, o bien 8 oz. (1 recipiente pequeño) de yogurt "light."

- Cuente la leche y el yogurt como alimentos con carbohidratos.

2. Beba la cantidad adecuada de líquidos: por lo menos 8 vasos al día (de 8 oz. o 1 taza cada uno).

- Esto podría incluir agua, sopa y bebidas de dieta sin cafeína.

3. Beba sólo una cantidad moderada de bebidas con cafeína, como café, té y refrescos con gas.

4. Evite el alcohol y la nicotina.

La meta

Seguir estos consejos de alimentación y ejercicio le ayudará a mantener sus niveles de azúcar en la sangre tan cerca de lo normal como sea posible. Esto la lleva a un resultado más saludable para usted y su bebé.

Recomendación importante

Pida prestado el DVD: "Diabetes During Pregnancy—Healthy Changes for a Healthy Baby" (La diabetes durante el embarazo: cambios saludables para un bebé sano) en su biblioteca local de Educación para la Salud de Kaiser Permanente.

También lo encontrará en línea en: permanente.net/homepage/kaiser/pages/f51226.html

¿Tiene preguntas?

Comuníquese con su ginecólogo/obstetra de Kaiser Permanente por teléfono o por Internet en members.kp.org.