

## INFORMACIÓN AL PACIENTE- DIABETES GESTACIONAL

### ¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a controlar el azúcar en la sangre (la glucemia) y, a retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes tanto para usted como para su bebé.

Además le guiará para saber cómo alimentarse de una manera sana y equilibrada para influir positivamente en su salud y la del bebé, tanto a corto, como a largo plazo.

### Recomendaciones dietéticas generales

- Seguir una dieta equilibrada y saludable, con raciones adecuadas de los alimentos recomendados, así como mantener un estilo de vida activo, le ayudará a ir aumentando de peso de manera adecuada durante el embarazo.
- Siga una dieta tipo mediterránea rica en verduras, frutas, legumbres, frutos secos, cereales integrales (arroz, pasta y pan), lácteos (leche, yogur y queso) bajos en grasa, carnes magras, pescados y huevos, y use aceite de oliva como grasa principal, mejor si es virgen extra.
- Evite los alimentos procesados ricos en sal, grasa saturada y/o azúcares, como los embutidos, salsas, precocinados, galletas, mantequilla, manteca, bollería, comida rápida.
- Puede comer todo tipo de fruta fresca distribuida a lo largo del día.
- Planifique sus comidas e intente mantener horarios regulares.
- Modere el consumo de sal, y asegúrese de que la que use, sea sal yodada. Para ello compruebe el etiquetado.
- Mantenga el consumo de cafeína lo más bajo posible.
- Evite los refrescos y los zumos en general
- No consuma bebidas con alcohol.
- No tome agua de pozos o cisternas si antes no tiene la seguridad de que ha sido tratada para que sea potable.
- Evite el consumo de algas comestibles.
- Durante el embarazo hay riesgos de infección o intoxicación, derivados del consumo de algunos alimentos como lácteos, carnes, pescados y huevos:

<b>Pescados y mariscos</b>	<p><i>Riesgo de infección por Anisakis.</i>  <i>No consuma:</i> Pescado crudo, ahumado o marinado y preparaciones que lo contengan como el sushi, cebiche, pescado ahumado o marinado. Tampoco, marisco crudo o poco cocinado como ostras, almejas, mejillones, gambas, etc.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por metil-mercurio.</i>  <i>No consuma:</i> pez espada o emperador, lucio, marrajo, tintorera, pintarroja, musola o cazón, atún rojo o de aleta azul.</p> <p><i>Riesgo de intoxicación por Cadmio:</i>  <i>No consuma:</i> cabezas de gambas, langostinos, ... o cuerpos de cangrejos</p>
<b>Lácteos</b>	<p><i>Riesgo de infección por Listeria.</i>  <i>No consuma:</i> leche cruda ni yogur, flan, helados, requesón o quesos elaborados con leche cruda, por ejemplo, el idiazábal y algunos de pasta blanda tipo brie, camember, etc. Lea las etiquetas de todos los lácteos para asegurarse de que la leche está pasteurizada o esterilizada</p>
<b>Huevos</b>	<p><i>Riesgo de infección por Salmonella.</i>  <i>No consuma:</i> huevo crudo o preparados que contengan huevo crudo como mayonesa casera, merengue, tiramisú, algunos mousse y helados.</p>

## **Carnes y derivados**

*Riesgo de infección por Toxoplasma gondii.*

*No consuma:* carne cruda como el *carpaccio* o *steack tartar*, ni embutidos curados crudos o fermentados como la sobrasada, longaniza, chorizo, salchichón, salami, fuet, cecina o jamón serrano.

*Riesgo de intoxicación por exceso de vitamina A.*

*No consuma:* hígado de animales, patés de hígados o foie-gras.

*Riesgo de intoxicación por Plomo:*

*No consuma* carne de caza abatida con munición de plomo.

### **Recomendaciones generales desinfección y cocinado:**

- Desinfecte las frutas y hortalizas que vaya a consumir en crudo. Puede utilizar lejía apta para la desinfección de agua de beber (4 gotas por Litro): sumerja durante 15 minutos los vegetales, aclárelos bien y escurra. También debe aplicar este tratamiento a las ensaladas en bolsa y a los germinados (alfalfa, soja, ...).
- Esmere la higiene de manos, superficies y utensilios cuando manipule carne cruda, aves, mariscos, pescados, frutas o verduras crudas.
- No compre lácteos elaborados con leche cruda, para ello lea las etiquetas.
- Cocine bien los huevos, hasta que la yema y la clara queden cuajadas.
- Si compra pescado fresco, pida que lo limpien y le eliminen las vísceras, y cocínelo bien hecho.
- La carne debe cocinarse bien antes de su consumo, hasta que cambie de color. Si quiere consumir de manera ocasional embutidos crudos curados, deben congelarse previamente durante 10 días a -20°C (asegúrese de que su congelador alcanza esa temperatura)

### **Otras recomendaciones**

- Evite los alimentos “aptos para diabéticos” pues suelen ser ricos en grasa, sal y/o azúcares ocultos.
- Practique actividad física de intensidad moderada; como caminar, nadar...; durante al menos 30 minutos al día. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No fume y evite la exposición al humo del tabaco
- No tome ningún tipo de suplemento que no sea recomendado por su equipo de atención primaria.
- Considerando el control de sus glucemias y evolución de su peso, si su profesional de referencia en el centro de salud lo ve necesario, podrá entregarle una dieta más detallada o indicarle como organizar de forma sencilla sus comidas.
- La lactancia materna aporta beneficios tanto para su bebé como para usted.

## Grupos de alimentos clave

	Tamaño porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
<b>Cereales y derivados y tubérculos</b>	1 plato en cocido 1 rebanada pan moreno 1 patata mediana	3 a 5 veces/día	Arroz, pasta y sémolas mejor integrales, quinoa, mijo. Pan moreno o integral sin sal. Patatas, boniatos.	Pan blanco con sal.	Cereales de desayuno con azúcar. Pan de molde o envasado. Masa de pizza, hojaldre precocinados.
<b>Lácteos o alternativos vegetales</b>	1 vaso de leche 2 yogures 40g queso	2-3 raciones/día	Desnatados o semidesnatados. Leche, yogur y quesos frescos sin sal hechos a partir de leche pasteurizada. Bebidas vegetales de cereales, legumbres o frutos secos, enriquecidas en calcio y sin azúcares añadidos.	Leche y yogur enteros y quesos frescos con sal.	Yogures con nata o azucarados, quesos curados o semi, batidos. Bebidas vegetales con azúcar añadido (ver tabla anterior)
<b>Verduras</b>	1 plato lleno (cantidad 150 a 200 g)	al menos 2 veces/día	Todas las frescas, congeladas o conservas sin sal o bajas en sal.	Verduras en conservas con sal.	Encurtidos. (ver tabla anterior)
<b>Frutas</b>	1 pieza mediana (200g)*	al menos 3 veces/día	Todas las frescas	Desecadas	En zumos, néctares y frutas en almíbar. (ver tabla anterior)
*excepto plátano, uva, chirimoya, cerezas, higos o caqui: 100 g o melón, sandía o fresas: 300 g.					
<b>Legumbres</b>	1 plato cocido (cantidad: 60 a 120 g)	3 a 4 veces/semana	Todas. Fresca, secas o cocidas en conserva (enjuagadas previamente): garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas.		Precocinadas con embutidos y ricas en sal.
<b>Frutos secos y semillas</b>	1 puñadito (30g)	1 ración/día	Todos. Crudas (preferente) o tostadas sin sal; almendras, nueces, avellanas y semillas de girasol, calabaza,		Con sal, fritos, con azúcar o miel
<b>Carnes</b>	1 filete mediano (100-120g)	3-4 veces/semana	Muy bien cocinada. Conejo. Pollo, pavo y otras aves sin piel. Carne de cerdo magra (lomo, solomillo)	Cerdo, vacuno y cordero eliminando la grasa visible	Carnes grasas, embutidos frescos, cocidos y curados, (ver tabla anterior)
<b>Pescados y mariscos</b>	1 filete mediano (120-140g)	2-3 /semana	Todos, frescos o congelados, blanco o azul de pequeño tamaño. Conservas bajas en sal o sin sal.	Pescado y marisco en conserva.	Pescado salado, ahumado o precocinado. (ver tabla anterior)
<b>Huevos</b>	1-2 huevos medianos	4-5 uds/semana	De gallina, codorniz, bien cocinados.		(ver tabla anterior)

	Tamaño porciones (caseras)	Recomendación día / semana	Elección preferente	Limitar el consumo	Evitar
<b>Aceites y grasas</b>	1 cucharada sopera	4 a 6 cucharadas / día	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra.	Otros aceites vegetales.	Aceitunas, nata mantequilla, margarina, manteca.
<b>Azúcares y dulces</b>	-	Evitar	-	Chocolate >70% cacao	Galletas, magdalenas, miel, azúcar, regaliz
<b>Bebidas</b>	1 vaso	4-8 vasos/día	Agua	Café o té no más de 1 taza al día.	Refrescos, agua con gas, bebidas alcohólicas y con regaliz.
<b>Condimentos y especias</b>	Al gusto	Con las comidas y cenas	Todas las frescas, secas, enteras o molidas: albahaca, orégano, comino, tomillo, etc.	Mezclas de especias con sal, y caldos comerciales con menos sal.	Todo tipo de sal (Himalaya, rosa, etc.) y extractos para caldos. Caldos y salsas comerciales. Glutamato monosódico.
<b>Edulcorantes artificiales</b>			>>Sin calorías como: acesulfame K (E950); aspartamo* (E951), ciclamato (E952), sacarina* (E954), sucralosa (E955) y neotamo (E961) y Glucósido de esteviosidol (E960). *No aptos para cocinar. >>Polialcoholes (aportan 2 Kcal/g): Sorbitol (E420), Manitol (E421), Isomalt (E953), Maltitol (E965), Lactitol (E966), Xilitol (E967) y Eritritol (E968).		

### Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTE	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal u otro cereal integral sin azúcar, fruta, frutos secos...						
<b>MERIENDA**</b>	Fruta, fruto seco, leche, yogur, queso desnatado, pan sin sal, hortaliza cruda (ej: zanahoria)...						
<b>COMIDA</b>	Legumbre Verdura Pan Fruta Agua	Arroz integral Verdura Pescado azul Fruta Agua	Verduras Patata Ternera magra Fruta Agua	Pasta integral Verdura Pollo, pavo o conejo Fruta Agua	Legumbre Verduras Huevo Fruta Agua	Pasta Solomillo o lomo de cerdo Verduras Fruta Agua	Ensalada Arroz con verdura, carne, pescado y marisco Fruta Agua
<b>MERIENDA**</b>	Igual que anterior						
<b>CENA</b>	Verdura Patatas Huevos Fruta Agua	Ensalada Pasta integral Pollo, pavo o conejo Fruta Agua	Guisantes con cebolla y jamón Pan integral Fruta Agua	Verdura Arroz integral Huevos Fruta Agua	Ensalada "1 llesca d pa amb oli" queso fresco sin sal. Fruta Agua	Verdura Patata Pescado Fruta Agua	Ensalada Pescado Pan integral Fruta Agua

\*Siempre cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen extra.

\*\*Las cantidades dependerán del horario de las comidas principales.

Ej. Lunes

Desayuno	Merienda	Comida	Merienda	Cena
Fruta de temporada. Leche semidesnatada Pan moreno con tomate y aceite oliva	3 galletas integrales tipo Inca y fruta de temporada	Garbanzos con acelgas Fruta de temporada Pan moreno Agua	Yogur con nueces y canela.	Ensalada variada Tortilla de patata, calabacín y cebolla. Fruta de temporada Pan moreno Agua

### Para saber más

- Información práctica y visual sobre alimentos y recetas de la Fundación Alicia y del Ciberdem, método plato: <http://diabetesalacarta.org>
- WEB de la Asociación Americana de Diabetes en español: <http://www.diabetes.org/es>
- Servicio de Seguridad Alimentaria: [http://www.caib.es/sites/seguretatalimentaria/es/alimentacion\\_segura\\_durante\\_el\\_embarazo-82624/](http://www.caib.es/sites/seguretatalimentaria/es/alimentacion_segura_durante_el_embarazo-82624/)
- Matronas y tú: <https://matronasytu.com>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>