

Mi plan de comidas durante el embarazo



Puesto que usted tiene diabetes y está embarazada, necesita comer pequeñas comidas y tentempiés cada pocas horas durante el día. Esto la ayuda a controlar mejor el nivel de azúcar en su sangre, para su salud y el crecimiento de su bebé.

Usted comerá 3 comidas y 3 tentempiés cada día. Deberá comer sus comidas y tentempiés a las mismas horas cada día. Con su plan de comidas, comerá diferentes clases de alimentos para así recibir todos los nutrientes que necesita.

Puede seguir el siguiente plan para recibir la cantidad adecuada de alimento para usted y su bebé.

Desayuno a las _____ AM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso
- _____ porciones de grasas



Tentempié a media mañana a las _____ AM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso

Almuerzo a las _____ PM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de verduras
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso
- _____ porciones de grasas

Tentempié a media tarde a las _____ PM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso

Cena a las _____ PM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de verduras
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso
- _____ porciones de grasas

Tentempié al acostarse a las _____ PM

- _____ porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas
- _____ porciones de fruta
- _____ porciones de leche
- _____ onzas de carne, pollo o pavo, pescado, huevos o queso
- _____ porciones de grasas

Tamaño de las porciones

Para ayudarla a determinar cuánto hay en una porción, damos esta guía. Recuerde que si usted va a tomar 2 porciones de algo, estará duplicando la cantidad de una porción. Por ejemplo, si usted va a comer 2 porciones de pan, cereal, arroz, papas o pastas, puede comer 2 tajadas de pan. O tal vez prefiera comer una tajada de pan y 1/3 taza de arroz.

Una porción de pan, cereal, arroz, papas o pastas puede consistir en:

- 1 tajada de pan
- ¾ taza de cereal sin endulzar, como Cheerios
- 1/3 taza de arroz
- ½ taza de pastas u otros fideos cocidos

- 1/3 taza de frijoles secos, como frijoles negros, frijoles pintos, o habas
- ½ taza de puré de papas, camotes o batatas
- ½ taza de arvejas o maíz u otras féculas vegetales
- ½ taza de avena cocida u otro cereal cocido
- 4-6 galletitas saladas

La verdura es una buena fuente de vitaminas. Procure comer una verdura verde oscura y una amarilla cada día. **Una porción de verdura puede ser:**

- 1 taza de verdura cruda
- ½ taza de verdura cocida
- ½ taza de jugo de verdura, como por ejemplo jugo de tomate u otro jugo de verdura

Una porción de fruta puede ser:

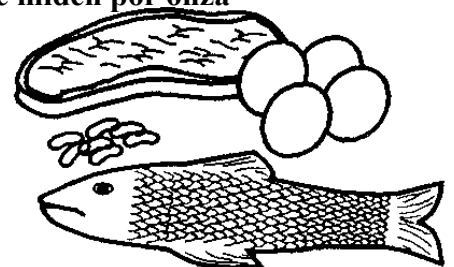
- 1 fruta de tamaño pequeño a mediano, como una banana (plátano), manzana o naranja pequeña
- 1 taza de bayas o trozos de melón
- ½ toronja (pomelo)
- ½ taza de jugo de frutas
- ½ taza de fruta enlatada sin almíbar

Una porción de leche puede ser:

- 1 taza de leche desgrasada o con bajo contenido de grasas
- 1 taza de yogur de fruta endulzado artificialmente
- ¾ taza de yogur común con bajo contenido de grasas o desgrasado

La carne, el pollo o pavo, el pescado, los huevos o el queso se miden por onza de peso. Una porción puede ser:

- 1 onza de pollo, pavo y carnes rojas
- 1 onza de pescado
- 1 onza de queso
- 1 huevo



- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ¼ taza de requesón o de atún envasado en agua

Las grasas son los alimentos como el aceite, las nueces, los aderezos para ensalada y la mayonesa. Una porción puede ser:

- 1 cucharadita de margarina, aceite o mayonesa
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de crema agria
- 6-10 nueces
- 2 cucharadas de aderezos de bajas calorías o calorías reducidas

Es mejor evitar las comidas y bebidas que tienen mucha azúcar, como las galletitas dulces, los pasteles y las bebidas carbonatadas, como refrescos. No agregue azúcar a sus comidas o bebidas ya que el nivel de azúcar en su sangre se elevará mucho.

Total de calorías para cada día: _____

**Si quiere más información, por favor llame al Centro de Información al (614) 293-3707.
O escriba al correo electrónico: health-info@osu.edu.**

© Copyright, (7/2003)
Department of Nutrition & Dietetics
The Ohio State University Medical Center

- ▶ Upon request all patient education handouts are available in other formats for people with special hearing, vision and language needs, call (614) 293-3191.