# Diabetes gestacional

La diabetes gestacional (DMG) es un tipo de diabetes que ocurre durante el embarazo. Las hormonas del embarazo pueden dificultar que su cuerpo utilice su insulina natural. Esto puede hacer que el azúcar se acumule en su sangre. Cuando el nivel de azúcar en la sangre se mantiene demasiado alto durante mucho tiempo, puede causar problemas de salud tanto para usted como para su bebé.

**¿Qué debo hacer si tengo diabetes gestacional?**

**Verifique su nivel de azúcar en la sangre**

- Verifique su nivel de azúcar en la sangre cuatro veces al día. Una enfermera le enseñará cómo.
  - Puede utilizar un medidor de glucosa en sangre o un monitor continuo de glucosa (MCG).
  - Desea que la mayoría de sus resultados de glucosa en sangre estén en el rango objetivo:
    - Antes de comer (tras ocho horas sin alimentos): Menos de 95
    - Una hora después de comer: Menos de 140
    - Dos horas después de comer: Menos de 120
  - Anote sus resultados para revisarlos con su proveedor de atención médica.

- **Consuma comidas y refrigerios equilibrados**. Encuentre más información sobre la dieta para la diabetes gestacional en Bump & Beyond.

- **Haga ejercicio y mueva su cuerpo.** Encuentre más consejos sobre el ejercicio durante el embarazo en Bump & Beyond.

- Acuda a todas sus citas prenatales

- Haga ecografías y pruebas adicionales

- Después de las 26 semanas de embarazo, observe todos los días las pataditas y los movimientos de su bebé.



Para obtener más información sobre el embarazo, el parto y el posparto, visite Bump & Beyond escaneando el código QR o ingresando en https://www.bmc.org/es/bump-beyond/during-pregnancy/medical-care/gestational-diabetes-care

**Encuentre más artículos útiles en Bump & Beyond:**

Dieta para la diabetes gestacional

Pruebas para la diabetes gestacional

Ejercicio: Muévase durante el embarazo

Sentir cómo se mueve su bebé: cómo contar las patadas

Bump & Beyond

# Menú de embarazo

## Menú 1

Desayuno: 2 tostadas de trigo, 1-2 huevos, revueltos con pimientos y cebollas
Merienda: pepinos y zanahorias con humus o salsa de verduras
Almuerzo: 2/3 taza de arroz, 1/2 taza de frijoles, 3 onzas de pollo, tomate,
cebollas, pimientos
Merienda: 1/2 plátano con 1 cucharada de mantequilla de maní
Cena : burrito: 3 onzas de carne magra o pollo, tortilla de 6 pulgadas, 1/2 taza de frijoles, queso, salsa, 1/4 de aguacate
Merienda: 1 taza de yogur, 1 fruta pequeña
*Agua como bebida

## Menú 2

Desayuno: 1 panecillo inglés de trigo integral con 1 cucharada de mantequilla de
maní, gelatina baja en azúcar
Merienda: 1 palito de queso y una manzana pequeña
Almuerzo: ensalada con lechuga, tomate, pepino, 1/2 taza de maíz, 1/2 garbanzos,
pollo desmenuzado, 15 galletas de trigo finas o 10 chips de tortilla
Merienda: 1/4 taza de frutos secos y 1/4 taza de frutos secos sin sal
Cena: 1 taza de pasta integral , 4 oz de pescado, verduras cocidas, calabacín
Merienda: 3 tazas de palomitas de maíz, 8 onzas de leche descremada o al 1%
*Agua como bebida

## Menú 3

Desayuno: 1 arepa o tortilla grande, 1/2 aguacate, 1-2 huevos, tomate en rodajas
Merienda: 1 yogur griego con 1/2 taza de frutos rojos
Almuerzo: 2 panes integrales , pollo o atún enlatado en trozos ensalada, lechuga,
fruta pequeña
Merienda: zanahorias, pepinos, 15 galletas finas de trigo con hummus
Cena: revuelva carne de cerdo frita de 3 oz, pimientos, cebollas, guisantes, 1 taza de
arroz integral
Merienda: 3 cuadrados de galletas Graham, 8 oz de leche descremada o 1% de agua
*Agua como bebida

Menú creado por Mara Garwood, RDN, CDCES y BMC Teaching Kitchen