

OHIO STATE MATERNITY CENTER

buckeyebaby



Diabetes mellitus gestacional

Gestational Diabetes (Spanish)



THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER



Contenido

Table of Contents

Acerca de la diabetes gestacional	4
About Gestational Diabetes	
Cómo usar un medidor de glucosa	8
How to Use a Glucose Meter	
Registro de niveles de azúcar en la sangre	12
Blood Sugar Record	
Mi plan de comidas para diabéticos durante el embarazo	13
My Diabetic Meal Plan during Pregnancy	
Comidas saludables para controlar el nivel de azúcar en la sangre.....	24
Healthy Meals for Healthy Blood Sugar	
Refrigerios saludables para controlar el nivel de azúcar en la sangre	30
Healthy Snacks for Healthy Blood Sugar	
Diabetes y ejercicio	36
Diabetes and Exercise	
Conteo del movimiento fetal	40
Fetal Movement Count	

Hable con su médico o equipo de atención de salud si tiene alguna pregunta acerca de su atención.

Talk to your doctor or health care team if you have any questions about your care.

Para obtener más información sobre salud, visite wexnermedical.osu.edu/patientedsp o comuníquese con la Biblioteca de Información sobre Salud al 614-293-3707 o a health-info@osu.edu.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patientedsp or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

Cardiotocografía en reposo durante el embarazo 43 Non-Stress Test in Pregnancy	43
Atención de seguimiento después del parto 45 Follow-up Care After Delivery	45

Para obtener una copia digital de este libro, visite go.osu.edu/pted3680.
For a digital copy of this book, please visit go.osu.edu/pted3680.

Interpreters are available

On-site, telephone or video interpreters are available to you free of charge while receiving care at Ohio State Wexner Medical Center and any time you call. Please let our staff know that you speak Spanish either verbally, in writing or by pointing to our “I speak posters”. **Please request an interpreter when you schedule an appointment or let our staff know at any time.**

We provide a Direct Interpreter Access Line (DIAL) free of charge to patients who need an interpreter to speak with our staff.

To make a call:

1. Call 833-651-0442 to contact a Spanish interpreter.
2. The interpreter will connect you to the right department and interpret for you.

Hay intérpretes disponibles

Los intérpretes en terreno, por teléfono o por videoconferencia están a su disposición de forma gratuita mientras reciba atención en el Ohio State Wexner Medical Center y cada vez que usted llame. Informe a nuestro personal que habla español, ya sea de forma verbal, por escrito o señalando nuestros carteles de “Hablo”. **Solicite un intérprete cuando programe una cita o informe a nuestro personal en cualquier momento.**

Ofrecemos de forma gratuita una línea de acceso directo a un intérprete (Direct Interpreter Access Line, DIAL) a los pacientes que necesiten un intérprete para conversar con nuestro personal.

Para hacer una llamada:

1. Llame al 833-651-0442 para comunicarse con un intérprete de español.
2. El intérprete se comunicará con el departamento correspondiente e interpretará para usted.

Acerca de la diabetes gestacional

About Gestational Diabetes (Spanish)

Gestational diabetes is high blood glucose (blood sugar) during pregnancy. It begins in the second or third trimester and often goes away (85 to 90 percent of the time) after the baby is born.

What causes gestational diabetes?

Pregnancy itself is the cause. During pregnancy, your baby gets food from you. The placenta is an organ in the uterus (womb) that supplies food to your baby. The umbilical cord connects your baby to the placenta. The placenta also makes hormones that raise your blood sugar. Insulin lets your body use blood sugar for energy. Some women cannot make enough insulin to cover this increased need for insulin during pregnancy. This results in gestational diabetes.

Will my baby be healthy?

Yes, you can have a healthy baby. The most important thing is to keep your blood sugar level as close to normal as possible (60 to 120 mg/dl).

High blood sugar during pregnancy can cause:

- A very large baby, which makes delivery more difficult and could slow the baby's lung development.

La diabetes gestacional es un nivel alto de glucosa (glucosa en la sangre) durante el embarazo. Comienza en el segundo o tercer trimestre y suele desaparecer (entre el 85 y el 90 por ciento de las veces) tras el nacimiento del bebé.

¿Cuál es la causa de la diabetes gestacional?

La causa es el embarazo mismo. Durante el embarazo, el bebé recibe alimentos de usted. La placenta es un órgano que está en el útero (matriz) y proporciona alimento al bebé. El cordón umbilical conecta al bebé con la placenta. La placenta también produce hormonas que elevan su nivel de glucosa en la sangre. La insulina permite que su organismo use el azúcar que hay en la sangre como fuente de energía. Algunas mujeres no pueden producir suficiente insulina para satisfacer el aumento de necesidad de la misma durante el embarazo. El resultado es la diabetes gestacional.

¿Mi bebé será sano?

Sí, usted puede tener un bebé sano. Lo más importante es mantener su nivel de glucosa en la sangre lo más cerca posible de los valores normales (60 a 120 mg/dl).

El nivel alto de glucosa en la sangre durante el embarazo puede causar lo siguiente:

- Un bebé muy grande, lo que dificulta el parto y podría ralentizar el desarrollo pulmonar del bebé.

- Birth defects in the baby.
- Low blood sugar, also called hypoglycemia, in the baby during the first few hours or days after birth. Hypoglycemia can be checked by frequent tests of the baby's blood sugar after birth.

As a mother with gestational diabetes, you will be followed closely to find out how your baby is developing. You will have tests to check your baby's heart rate, growth, and movement. Problems are less common if you keep your blood sugar in a healthy range.

What can I do to keep my blood sugar in a healthy range?

You can help keep your blood sugar in a healthy range by:

- Following your diet.
- Doing moderate exercise.
- Checking your blood sugar.

Talk with your doctor, nurse, and dietitian about your diet. Staying on your diet is often the best way to keep your blood sugar level in the normal range. Sometimes diet is not enough and insulin is needed to manage blood sugar. Insulin cannot be taken as a pill. It must be taken as an injection (shot).

If you need insulin, your nurse will also show you:

- How to prepare and give yourself a shot.
- How to recognize the signs of too little insulin (high blood sugar) or too much insulin (low blood sugar).

- Defectos de nacimiento en el bebé.
- Un nivel bajo de glucosa en la sangre, también llamado hipoglucemia, en el bebé durante las primeras horas o días tras el nacimiento. La hipoglucemia puede comprobarse mediante análisis frecuentes de la glucosa en la sangre del bebé tras el nacimiento.

Si usted es una madre con diabetes gestacional, se la controlará atentamente para saber cómo se desarrolla el bebé. Le harán pruebas para comprobar la frecuencia cardíaca, el crecimiento y los movimientos de su bebé. Los problemas son menos frecuentes si mantiene su nivel de glucosa en la sangre en un rango saludable.

¿Qué puedo hacer para mantener mi glucosa en la sangre en un rango saludable?

Puede ayudar a mantener su nivel de glucosa en la sangre en un rango saludable:

- Siguiendo su dieta.
- Haciendo ejercicio moderado.
- Controlando su glucosa en la sangre.

Hable con su médico, enfermera y dietista sobre su dieta. Seguir su dieta es a menudo la mejor manera de mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites normales. A veces la dieta no es suficiente y se necesita insulina para controlar la glucosa en la sangre. La insulina no puede tomarse en forma de píldora. Debe administrarse mediante una inyección.

Si usted necesita insulina, su enfermera le enseñará lo siguiente:

- Cómo prepararse y ponerse la inyección.
- Cómo reconocer los signos de insulina muy baja (alto nivel de glucosa en la sangre) o exceso de insulina (bajo nivel de glucosa en la sangre).

How do I check my blood sugar?

Self-monitoring of blood glucose is used to check your blood sugar. The test is done by sticking your finger for a drop of blood. The drop of blood is put on a special chemically treated strip. Your nurse will show you how this is done. Your blood sugar level will need to be checked 4 to 8 times a day.

Checking your blood for glucose and urine for ketones helps you to know how well you are managing your diabetes. Urine does not normally have ketones. Ketones in your urine mean that your body is using fat for energy, and your diabetes is not well managed. Your doctor will tell you if you need to check your urine for ketones and how often to check.

During pregnancy, more sugar is normally present in the urine, so urine sugar levels are not as accurate as blood sugar levels to look at how well diabetes is being managed.

Your nurse will show you how to check your blood sugar and urine ketone levels, if needed. Keep a detailed record, so changes can be made in your diet, activity, and insulin. Your doctor and nurse will go over your glucose and ketone records at each visit.

What are the chances my baby will have diabetes?

The chances of your baby having diabetes at birth are very small. Most children of mothers who had diabetes during pregnancy never develop diabetes. Those who do develop diabetes usually do so later in life.

¿Cómo puedo verificar mi nivel de glucosa en la sangre?

El automonitoreo de glucosa en la sangre se utiliza para verificar su glucosa en la sangre. Para hacer esto, debe pincharse un dedo para que salga una gota de sangre. La gota de sangre se coloca en una tira tratada con sustancias químicas especiales. Su enfermera le mostrará cómo se hace. Será necesario verificar sus niveles de glucosa en la sangre de 4 a 8 veces al día.

El control de la glucosa en sangre y de las cetonas en orina le ayudará a saber lo bien que está controlando su diabetes. Normalmente la orina no tiene cetonas. La presencia de cetonas en la orina significa que su organismo está utilizando grasa como fuente de energía y que su diabetes no está bien controlada. Su médico le dirá si es necesario que verifique si su orina presenta cetonas y con cuánta frecuencia debe verificarlo.

Durante el embarazo, normalmente hay más azúcar en la orina, por lo que los niveles de azúcar en orina no son tan precisos como los niveles de glucosa en la sangre para comprobar lo bien que se está controlando la diabetes.

Su enfermera le mostrará cómo verificar sus niveles de glucosa en la sangre y de cetonas en la orina, si fuera necesario. Lleve un registro detallado, para poder hacer cambios en su dieta, actividad e insulina. Su médico y su enfermera examinarán sus registros de glucosa y cetonas en cada visita.

¿Qué probabilidades hay de que mi bebé tenga diabetes?

Hay muy pocas probabilidades de que su bebé tenga diabetes al nacer. La mayoría de los niños cuyas madres tuvieron diabetes durante el embarazo nunca padecen diabetes. Aquellos que la padecen generalmente la desarrollan más adelante.

What are my chances of developing diabetes?

If you become a parent again, there is a 90 percent chance of having gestational diabetes. There is also a 50 to 60 percent chance you will develop type 2 diabetes later in life if you had gestational diabetes. You can reduce your risk of later developing diabetes by maintaining a normal weight. If you are overweight, losing weight is very important. Your doctor will talk to you about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.

Can I breastfeed my baby?

Yes! Most mothers with gestational diabetes have normal blood sugar levels soon after delivery. Your doctor will discuss your condition with you after the birth of your baby. You should be able to breastfeed even if your diabetes is still present. You may need more calories than before pregnancy to help you make milk for your baby. A dietitian will help you plan changes in your diet. Your doctor will make changes in your insulin if it is still needed. These changes are important for your health and your baby's health.

What does all this mean for me?

The more you know about gestational diabetes, the easier it will be to manage your blood sugar and prevent problems for you and your baby. There are many health professionals to help you, but you are responsible for your care each day. If you take good care of yourself, you will increase your chances of having a healthy baby.

¿Qué probabilidades tengo de padecer diabetes?

Si vuelve a ser madre, hay un 90 por ciento de probabilidades de tener diabetes gestacional. También hay entre un 50 y un 60 por ciento de posibilidades de que desarrolle diabetes de tipo 2 más adelante en la vida si tuvo diabetes gestacional. Puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes más adelante manteniendo un peso normal. Si tiene sobrepeso, es muy importante que adelgace. Su médico hablará con usted para que se haga exámenes para la diabetes 6 a 12 semanas después de dar a luz.

¿Puedo amamantar a mi bebé?

¡Sí! La mayoría de las madres con diabetes gestacional tienen niveles normales de glucosa en la sangre muy pronto después del parto. Su médico hablará de su afección con usted después del parto de su bebé. Usted deberá estar en condiciones de amamantar aun si su diabetes todavía está presente. Es posible que necesite más calorías que antes del embarazo para ayudarla a producir leche para el bebé. Su dietista la ayudará a planear cambios en su dieta. Su médico hará cambios en su insulina si todavía la necesita. Estos cambios son importantes para su salud y la de su bebé.

¿Qué significa todo esto para mí?

Cuanto más sepa sobre la diabetes gestacional, más fácil le resultará controlar su glucosa en la sangre y prevenir problemas para usted y su bebé. Muchos profesionales de la salud pueden ayudarla, pero usted es responsable de su cuidado diario. Al cuidarse bien, usted aumenta la probabilidad de tener un embarazo seguro y un bebé sano.

Cómo usar un medidor de glucosa

How to Use a Glucose Meter

Using a glucose meter to check your blood sugar level gives you information that will help you to manage your diabetes. Learn how to use your meter, so you



Usar un medidor de glucosa para verificar el nivel de glucosa en la sangre le da la información que la ayudará a manejar su diabetes.

Aprenda a usar

su medidor para que pueda verificar su nivel de glucosa en la sangre rápidamente y con facilidad para obtener resultados precisos. Lea el manual del usuario y colabore con su enfermera, médico o farmacéutico para que le enseñe a utilizar su medidor. Practique con su medidor siguiendo estos pasos básicos.

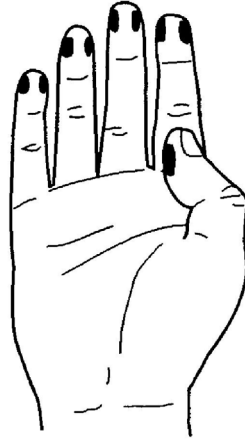
su medidor para que pueda verificar su nivel de glucosa en la sangre rápidamente y con facilidad para obtener resultados precisos. Lea el manual del usuario y colabore con su enfermera, médico o farmacéutico para que le enseñe a utilizar su medidor. Practique con su medidor siguiendo estos pasos básicos.

1. Wash your hands with warm water and soap for at least 15 seconds. Rinse with clean water and towel dry.
 - This removes germs from your hands but also helps to warm your fingers, so you will bleed more easily.
 - If you are not able to wash your hands, use an alcohol pad to clean the side of the finger you will stick to get a blood drop.

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 15 segundos. Enjuáguese con agua limpia y séquese con una toalla.
 - Esto elimina los gérmenes de las manos pero también la ayuda a entibiar los dedos para que sangre más fácilmente.
 - Si no puede lavarse las manos, use un pañito con alcohol para limpiar el lado del dedo que se va a pinchar para obtener una gota de sangre.

- If you are using a site other than a finger, cleanse that site with soap and water or use an alcohol pad to clean the site.
2. Gather your supplies:
 - Your meter
 - Test strips for your meter
 - Lancing device
 - Lancet or needle
 - Log book or record sheet and pen or pencil
 3. Open the lancing device and put a lancet in. Remove the cover on the lancet, being careful not to touch the needle.
 4. Put the cover back on the lancing device. Set the lancing device, so it is ready to be used to stick you. Put it down for now.
 5. Get a test strip.
 - Open the vial or bottle holding the strips, remove one, and close the bottle right away, or
 - Tear open the foil cover to get your strip out for your meter.
 - If your meter stores the strips inside the meter, go to the next step.
 6. Turn your meter on. Pushing a button often does this, but some meters turn on by placing the strip in the meter.
 7. Check the screen for the code on your meter. Be sure it matches the code on your test strips.
 - The code is most often on the bottle or vial, or the wrapped strip will have the code printed on the wrapper.
 - If your meter has the code built into the strips, go to the next step.
2. Reúna sus suministros:
 - Su medidor
 - Tiras de prueba para su medidor
 - Dispositivo de punción
 - Lanceta o aguja
 - Libro de registro u hoja de registro y lápiz o bolígrafo
 3. Abra el dispositivo de punción y ponga una lanceta en él. Quite la cubierta de la lanceta, con cuidado de no tocar la aguja.
 4. Vuelva a colocar la cubierta en el dispositivo de punción. Ajuste el dispositivo de punción de modo que quede listo para pincharse. Déjelo a un lado por ahora.
 5. Tome una tira de prueba.
 - Abra el vial o el frasco que tiene las tiras, tome una y cierre nuevamente el frasco de inmediato, o
 - Rasgue la cubierta de aluminio para sacar su tira para el medidor.
 - Si su medidor guarda las tiras adentro, siga con el siguiente paso.
 6. Encienda su medidor. Esto generalmente se hace presionando un botón, pero algunos medidores se encienden al colocar la tira en el medidor.
 7. Verifique la pantalla para ver el código en su medidor. Asegúrese de que corresponda con el código en sus tiras de prueba.
 - El código generalmente está en el frasco o vial o la tira envuelta tendrá el código impreso en el envoltorio.
 - Si su medidor tiene incorporado el código en las tiras, proceda con el siguiente paso.

8. When the test strip symbol flashes on the screen, put the test strip in the meter.
9. Pick up the lancing device and place it against the site that you are going to use. You can get a drop of blood from:
 - The sides of your fingers and thumbs. Use a different finger each time you test to avoid infection, soreness, and calluses. Avoid using the tip of your finger as this is the most sensitive area of the finger, and you may feel more pain here.
 - Forearms or top of legs if an alternate site meter is used. Be sure you have warmed the site, so you will bleed.



10. Push the button on the lancing device to release the needle. You will feel the stick. Set the lancing device down.
11. Squeeze your finger, so you get a large drop of blood.
12. Put the blood on or in the test strip, being sure you have filled the test area.
13. The meter will allow time for the test, and then your glucose result will show on the screen.
14. Write the glucose reading on your log book or record sheet.
15. Remove the test strip and turn off the meter by pressing the on/off button. Some meters may turn off when the strip is removed. You can throw the test strip away in your trash can.

8. Cuando el símbolo de la tira parpadee en el visualizador, coloque la tira de prueba en el medidor.
9. Tome el dispositivo de punción y colóquelo contra el sitio que va a usar. Puede obtener una gota de sangre de las siguientes zonas:
 - Los costados de los dedos de las manos o pulgares. Obtenga una gota de sangre de un dedo diferente cada día para evitar infecciones, dolor y callos. Evite usar la punta del dedo, ya que es el área más sensible del dedo y podría sentir más dolor.
 - Los antebrazos o la parte superior de las piernas si usa un medidor de áreas alternativas. Asegúrese de haber calentado el sitio donde se extraerá la gota de sangre.

10. Presione el botón del dispositivo de punción a fin de liberar la aguja. Sentirá el pinchazo. Deje a un lado el dispositivo para sajar.
11. Apriétese el dedo para obtener una gota grande de sangre.
12. Ponga la sangre sobre o dentro de la tira de prueba, asegurándose de haber llenado el área de prueba.
13. El medidor tomará un tiempo para realizar la prueba y luego su resultado de glucosa aparecerá en el visualizador.
14. Escriba la lectura de glucosa en su libro u hoja de registro.
15. Retire la tira de prueba y para apagar el medidor, presione el botón de encendido/apagado. Algunos medidores pueden apagarse cuando se retira la tira. Puede tirar la tira de prueba en la basura.

16. Remove the lancet from the lancing device. Throw the lancet into a puncture proof container, such as a sharps or needle disposal container or an empty, heavy plastic bleach or detergent bottle with lid. You can buy a needle disposal container at the drug store. Ask your pharmacist or nurse how you should throw away your container when it is full. You can also check with your garbage collector.
17. Put your supplies away, so they are ready when you need them again.

Ask your nurse, doctor, or pharmacist if you have questions about your meter and doing your glucose testing. Most meter companies will have a 1-800 phone number available around the clock if you have problems with the meter or doing your testing.

16. Retire la lanceta del dispositivo de punción. Tire la lanceta en un recipiente a prueba de perforaciones, como un recipiente para eliminación de agujas, una botella de plástico pesado vacía o una botella de detergente con tapa. Puede comprar un recipiente para eliminación de agujas en la farmacia. Consulte con el farmacéutico o la enfermera sobre cómo debería botar el recipiente cuando esté lleno. También le puede preguntar al recolector de basura.
17. Guarde sus suministros para que estén listos cuando los vuelva a necesitar.

Consulte a su enfermera, médico o farmacéutico si tiene preguntas sobre su medidor y sobre cómo hacer las pruebas de glucosa. La mayoría de las compañías que fabrican medidores tienen un número 1-800 disponible las 24 horas si tiene problemas con el medidor o sus pruebas.

Registro de la glucosa en la sangre para mujeres embarazadas con diabetes

Blood Sugar Record for Pregnant Women with Diabetes

Nombre del paciente / Patient's Name: _____

Fecha de nacimiento del paciente / Patient's Date of Birth: _____

Medicamentos para la diabetes y sus dosis / Diabetes Medicines and Doses:

Recuerde enviar su registro de azúcar en sangre cada semana para que su médico lo revise.

Remember to send in your blood sugar record each week for review by your doctor.

Fecha Date	Glucosa en la sangre en ayunas antes del desayuno Fasting Blood Sugar Before Breakfast	Glucosa en la sangre 2 horas después del desayuno Blood Sugar 2 Hours After Breakfast	Glucosa en la sangre 2 horas después del almuerzo Blood Sugar 2 Hours After Lunch	Glucosa en la sangre 2 horas después de la cena Blood Sugar 2 Hours After Dinner	Notas Notes

Mi plan de comidas para diabéticos durante el embarazo

My Diabetic Meal Plan during Pregnancy

When you have diabetes and are pregnant, you need to eat small meals and snacks throughout the day to help manage your blood sugar. This also helps you get enough nutrients for a healthy pregnancy.

Calories come from carbohydrates, protein, or fat. Carbohydrates have the largest and quickest effect on blood sugar. High carbohydrate food groups include:

- Whole grains and starchy vegetables
- Fruit
- Milk and yogurt

By following a carbohydrate controlled diet, you can manage your blood sugar better. **This is important for you and your baby.**

The amount of carbohydrates you need in your diet

- The amount of carbohydrates you need is based on your height, weight, activity level, blood sugar levels, and pregnancy nutrient needs.

Cuando tiene diabetes y está embarazada, necesita comer pequeñas comidas y bocadillos a lo largo del día para ayudar a controlar su glucosa en la sangre. Esto también le ayuda a obtener suficientes nutrientes para un embarazo saludable.

Las calorías proceden de los carbohidratos, las proteínas o las grasas. Los carbohidratos tienen el efecto más rápido y duradero en el glucosa en la sangre. Los grupos de alimentos con alto contenido de carbohidratos son los siguientes:

- Alimentos integrales y verduras feculentas
- Frutas
- Leche y yogur

Siguiendo una dieta controlada en carbohidratos, podrá controlar mejor su glucosa en la sangre. **Esto es importante para usted y para su bebé.**

La cantidad necesaria de carbohidratos en la dieta

- La cantidad de carbohidratos que necesita se basa en su altura, peso, nivel de actividad, niveles de glucosa en la sangre y necesidades nutricionales del embarazo.

- Ask your dietitian or nurse about your specific carbohydrate needs and read this handout for more information. **The best place to start is to make changes to the type and amount of carbohydrates you eat.**
 - Most pregnant women do well with 30 to 60 grams of carbohydrates (2 to 4 servings of carbohydrates) per meal. 15 grams of carbohydrates = 1 carb choice or serving.
 - Snacks are also recommended to satisfy hunger and carbohydrate needs. Each snack should contain 15 to 30 grams (1 to 2 servings) of carbohydrates.
 - **With each meal and snack, combine a carbohydrate** from the whole grains and starches, fruit, or milk groups **with a protein** or a healthy fat from the protein foods group for a better blood sugar response.
- Eat your meals and snacks at about the same times each day. This will help to keep your blood sugar in a healthy range for your health and the growth of your baby.
- Pregunte a su dietista o enfermera sobre sus necesidades específicas de carbohidratos y lea este folleto para obtener más información. **El mejor punto de partida es hacer cambios en el tipo y la cantidad de carbohidratos que come.**
 - A la mayoría de las embarazadas les van bien de 30 a 60 gramos de carbohidratos (de 2 a 4 porciones de carbohidratos) por comida. 15 gramos de carbohidratos = 1 elección o porción de carbohidratos.
 - También se recomiendan los bocadillos para saciar el hambre y las necesidades de carbohidratos. Cada bocadillo debe contener de 15 a 30 gramos (de 1 a 2 porciones) de carbohidratos.
 - **Con cada comida y bocadillo, combine un carbohidrato** de los grupos de cereales integrales y almidones, fruta o lácteos **con una proteína** o una grasa saludable del grupo de alimentos proteínicos para obtener una mejor respuesta de la glucosa en la sangre.
- Coma sus comidas y bocadillos más o menos a las mismas horas cada día. Esto le ayudará a mantener su nivel de glucosa en la sangre en un rango saludable para su salud y el crecimiento de su bebé.

Nivel de calorías Calorie level	Carbohidratos en gramos Carbs in grams
1,700	170-190
1,900	175-190
2,100	185-210
2,300	200-230
2,500	220-250

My meal plan

- Your goal for carbohydrates is based on your calorie needs during pregnancy. Your dietitian or nurse will let you know how many calories you should eat each day. Many of your calories (35 to 40%) will come from carbohydrates. It can be helpful to know these numbers, but not every woman needs to track calories or grams of carbohydrate during pregnancy.
- When managing your blood sugar, both the type and amount of carbohydrates you eat matters.
 - **Choose complex carbohydrates**, which are higher in fiber, vitamins, and minerals, and often have a lower blood sugar response. These foods include 100% whole grains (brown or wild rice, old-fashioned oats, barley, farro, quinoa), beans, lentils, whole fruits, whole wheat bread and pasta, as well as starchy vegetables like corn, green peas, and sweet potatoes.
 - **Limit refined carbohydrates.** Eating too much processed breakfast cereal, fruit juice, soda, and refined grain products can lead to higher blood sugar levels.
- It is also important to spread out your carbs throughout the day rather than eating a large amount at one time.
 - **Eat a small meal or snack every 3 to 4 hours** to improve your blood sugar levels. Going long periods between meals can cause your body to release stored energy (glucose), leading to higher blood sugar levels.

Mi plan de alimentación

- Su objetivo de carbohidratos se basa en sus necesidades calóricas durante el embarazo. Su nutricionista o enfermera le dirán cuántas calorías debe consumir al día. Muchas de sus calorías (35 a 40 %) procederán de los carbohidratos. Puede ser útil conocer estas cifras, pero no todas las mujeres necesitan hacer un seguimiento de las calorías o los gramos de carbohidratos durante el embarazo.
- A la hora de controlar su glucosa en la sangre, tanto el tipo como la cantidad de carbohidratos que ingiera son importantes.
 - **Elija carbohidratos complejos**, que son más ricos en fibra, vitaminas y minerales, y suelen tener una respuesta más baja de la glucosa en la sangre. Estos alimentos incluyen cereales 100 % integrales (arroz integral o salvaje, avena pasada de moda, cebada, farro, quinoa), alubias, lentejas, frutas enteras, pan y pasta integrales, así como verduras con almidón como el maíz, los guisantes y los boniatos.
 - **Limite los carbohidratos refinados.** Comer demasiados cereales procesados en el desayuno, jugo de frutas, refrescos y productos de grano refinado puede provocar un aumento de los niveles de glucosa en la sangre.
- También es importante repartir los carbohidratos a lo largo del día en lugar de comer una gran cantidad de una sola vez.
 - **Coma una pequeña comida o bocadillo cada 3 o 4 horas** para mejorar sus niveles de glucosa en la sangre. Pasar largos periodos entre comidas puede hacer que su cuerpo libere la energía almacenada (glucosa), lo que provoca un aumento de los niveles de glucosa en la sangre.

- ▶ **With each meal and snack, combine a carbohydrate** from the whole grains and starches, fruit, or milk groups **with a protein** or a healthy fat from the protein foods group. The combination of these food groups slows digestion of carbohydrates, improving your blood sugar response.
- To keep your fasting blood sugars well controlled, if you eat an early dinner (more than 3 hours before bedtime), **eat a bedtime snack 30 to 60 minutes before bed (or 8 to 10 hours before breakfast/ fasting blood sugar test)**. The snack should have a serving of carbohydrates and a serving of protein foods to keep blood sugar levels stable overnight.
- ▶ **Con cada comida y bocadillo, combine un hidrato de carbono** de los grupos de cereales integrales y almidones, fruta o lácteos **con una proteína** o una grasa saludable del grupo de alimentos proteínicos. La combinación de estos grupos de alimentos ralentiza la digestión de los carbohidratos, mejorando su respuesta de glucosa en la sangre.
- Para mantener sus niveles de glucosa en la sangre en ayunas bien controlados, si cena temprano (más de 3 horas antes de acostarse), **coma un bocadillo antes de acostarse de 30 a 60 minutos antes de acostarse (o de 8 a 10 horas antes del desayuno/test de glucosa en la sangre en ayunas)**. El bocadillo debe contener una porción de carbohidratos y otra de alimentos proteínicos para mantener estables los niveles de glucosa en la sangre durante la noche.

Comidas saludables para controlar el nivel de glucosa en la sangre

Healthy Meals for Healthy Blood Sugar



The Plate Method

The Plate Method is a simple way to keep carbohydrates to a moderate amount to improve blood sugar levels.

Calories come from carbohydrates, protein, or fat. Carbohydrates have the largest and quickest effect on blood sugar. Carbohydrate foods include:

Método del plato

El Método del plato es una forma simple para mantener una cantidad moderada de carbohidratos para mejorar los niveles de glucosa en la sangre.

Las calorías proceden de los carbohidratos, las proteínas o las grasas. Los carbohidratos tienen el efecto más rápido y duradero en el glucosa en la sangre. Dentro de los alimentos con carbohidratos se incluyen:

- Whole grains and starchy vegetables
- Fruit
- Milk and yogurt

Sugar is a concentrated form of carbohydrates. **Limit foods high in sugar** in your diet.

Follow these steps to eat meals with the Plate Method

1. Divide a 9-inch plate into 3 equal parts. Fill the first part of the plate with **non-starchy vegetables**. This is about 1 to 2 servings of non-starchy vegetables.

Non-starchy vegetables:

- Give your body some carbohydrates, but much less than the high carbohydrate food groups.
- Help fill you up without having a large effect on your blood sugar.
- Provide the fiber, vitamins, and minerals your body needs to function well.
- Examples include:
 - Artichoke
 - Asparagus
 - Bean sprouts
 - Beets
 - Bok choy
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Celery
 - Cucumber
 - Green or yellow beans
 - Salad greens

- Alimentos integrales y verduras feculentas
- Frutas
- Leche y yogur

El azúcar es una forma concentrada de carbohidratos. **En su dieta, restrinja los alimentos con alto contenido** de azúcar.

Siga estos pasos para comer con el Método del plato

1. Divida un plato de 9 pulgadas en 3 partes iguales. Llene la primera parte del plato con **verduras sin almidón**. Esto equivale aproximadamente a 1 o 2 porciones de verduras sin almidón.

Verduras sin almidón:

- Aportan a su cuerpo algo de carbohidratos, pero mucho menos que los grupos de alimentos ricos en carbohidratos.
- Le ayudan a alimentarse sin gran efecto en el glucosa en la sangre.
- Proporcionan la fibra, las vitaminas y los minerales que su cuerpo necesita para funcionar bien.
- Por ejemplo:
 - Alcachofa
 - Espárrago
 - Brotes de frijol
 - Remolacha
 - Col china
 - Brócoli
 - Coles de Bruselas
 - Repollo
 - Zanahoria
 - Coliflor
 - Apio
 - Pepino

- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini
- Choose fresh or frozen vegetables that have no or little added salt, sugar, or fat in a variety of colors to get a variety of vitamins and minerals.

2. Fill the second part of the plate with **carbohydrates**, like whole grains, starchy vegetables (corn, peas, and sweet potatoes), fruit, milk, or yogurt. This is about 2 to 4 servings of carbohydrates.

1 serving (15 grams) =

Bread – 1 slice

Tortilla – 1 small

Crackers – 6 small

Apple, pear, orange – 1 small

Banana – ½ large or 1 small (6-inch)

Grapes or cherries – 17 small or ½ cup

Graham crackers – 3 squares

1/3 cup:

- Cooked pasta
- Baked beans
- Cooked rice or quinoa

- Habichuelas o frijoles amarillos
- Verduras para ensalada
- Champiñones
- Cebollas
- Pimientos
- Rabanitos
- Chícharos chinos
- Chícharos dulces
- Tomates
- Nabo
- Calabaza amarilla
- Calabacín
- Elija verduras frescas o congeladas sin o con poca sal, azúcar o grasa añadida y de colores variados para obtener una gran variedad de vitaminas y minerales.

2. Llène la segunda parte del plato con **carbohidratos**, como cereales integrales, verduras con almidón (maíz, guisantes y boniatos), fruta, leche o yogur. Esto supone entre 2 y 4 porciones de carbohidratos.

1 porción (15 gramos) =

Pan - 1 rebanada

Tortilla - 1 pequeña

Galletas saladas - 6 pequeñas

Manzana, pera, naranja - 1 pequeña

Plátano - 1/2 grande o 1 pequeño (6 pulgadas)

Uvas o cerezas - 17 pequeñas o ½ taza

Galletas Graham - 3 cuadraditos

1/3 taza:

- Pasta cocida
- Alubias cocidas
- Arroz cocido o quinoa

½ cup:

- Cooked cereal, like oatmeal
- Cooked beans or lentils – count as 1 serving of carbs and 1 serving of protein
- Starchy vegetables – potatoes, corn, or peas
- Canned fruit in water or juice
- Orange or apple juice
- Casserole

¾ cup:

- Unsweetened dry cereal
- Fresh fruit salad
- Greek yogurt without sugar

1 cup:

- Berries or melon
- Low fat milk
- Soup

3. Fill the third part of the plate with **protein foods**. This is about 3 to 4 servings of protein foods.

1 serving =

- 1 egg, 2 egg whites, or ¼ cup egg substitute
- 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
- 1 ounce lean deli meat (with 3 grams or less of fat per ounce) – heat to steaming hot
- 1 ounce fish fillet, shellfish, or canned tuna in water
- 1 ounce lean beef, lamb, or pork (limit to 1 to 2 times per week)
- 1 ounce cheese
- ¼ cup nonfat or low fat cottage cheese

½ taza:

- Cereales cocidos, como la avena
- Alubias o lentejas cocidas - cuentan como 1 porción de carbohidratos y 1 de proteínas
- Verduras con almidón - papas, maíz o guisantes
- Fruta enlatada en agua o jugo
- Jugo de naranja o manzana
- Cazuela

¾ taza:

- Cereales secos sin azúcar
- Ensalada de fruta fresca
- Yogur griego sin azúcar

1 taza

- Bayas o melón
- Leche baja en grasa
- Sopa

3. Llene la tercera parte del plato con **alimentos proteínicos**. Esto equivale a unas 3 o 4 porciones de alimentos proteínicos.

1 porción =

- 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto del huevo
- 1 onza de pechuga de pavo o pollo, sin piel
- 1 onza de carne magra de charcutería (con 3 gramos o menos de grasa por onza) - caliente hasta que esté humeante
- 1 onza de filete de pescado, marisco o atún enlatado en agua
- 1 onza de carne magra de ternera, cordero o cerdo (límitese a 1 o 2 veces por semana)
- 1 onza de queso
- ¼ de taza de requesón sin grasa o con bajo contenido de grasa

- ½ cup cooked beans or lentils – count as 1 serving of carbs and 1 serving of protein
- 4 ounces tofu
- 2 tablespoons natural peanut butter
- ¼ nuts or seeds

4. Keep added fats to small amounts.

Fats improve the taste of many foods, help us feel full longer, and provide essential nutrients. All fats are high in calories, so keep portions small:

- 1 to 2 teaspoons of oil, margarine, butter, or mayonnaise
- 1 tablespoon of salad dressing
- ¼ of an avocado

5. Drink mostly water with meals and snacks.

Aim for at least 8 (8 ounce) glasses of water each day. Water:

- Is calorie free and has no carbohydrates.
- Is essential for your body's cells, tissues, and organs.

Plain coffee and tea are also calorie free and often will not raise your blood sugar. But during pregnancy, it is recommended to limit caffeine from regular coffee, caffeinated tea, soda, and energy drinks to no more than 200 milligrams (mg) or 1 (12 ounce) cup per day.

General tips

- Cook at home as much as possible, using low fat cooking methods, such as bake, broil, microwave, roast, steam, sauté, or grill. Restaurant foods and processed

- ½ taza de alubias o lentejas cocidas - cuentan como 1 porción de carbohidratos y 1 porción de proteínas
- 4 onzas de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- ¼ nueces o semillas

4. Mantenga las grasas agregadas en cantidades bajas.

Las grasas mejoran el sabor de muchos alimentos, nos ayudan a sentirnos saciados durante más tiempo y aportan nutrientes esenciales. Todas las grasas son altas en calorías, por eso mantenga las porciones pequeñas:

- 1 o 2 cucharaditas de aceite, margarina, mantequilla o mayonesa
- 1 cucharada de aderezo de ensalada.
- 1/4 de un aguacate

5. Beba principalmente agua con las comidas y los bocadillos.

Intente beber al menos 8 vasos (8 onzas) de agua al día. El agua:

- No tiene calorías ni carbohidratos.
- Es esencial para las células, tejidos y órganos de su cuerpo.

El café puro y el té tampoco tienen calorías y por lo general no elevarán su nivel de glucosa en la sangre. Pero durante el embarazo, se recomienda limitar la cafeína del café normal, el té con cafeína, los refrescos y las bebidas energéticas a no más de 200 miligramos (mg) o 1 taza (12 onzas) al día.

Consejos generales

- Cocine en casa en la medida de lo posible, utilizando métodos de cocción bajos en grasa, como hornear, asar, microondas, asar al vapor, saltear, o a la parrilla. La comida de los restaurantes

foods often have added sugar and more sodium.

- Choose fresh fruit or yogurt for dessert or try a low carbohydrate dessert recipe.
- Eat breakfast daily. Space your meals and snacks about 3 to 4 hours a part. Do not skip meals.
- Read food labels and ingredient lists on packaged foods. Avoid foods that have trans fats and partially hydrogenated oils.
- Follow these food safety tips during pregnancy:
 - Avoid raw or uncooked meat, poultry, eggs, and fish.
 - Avoid hot dogs and deli meats (unless heated until steaming hot).
 - Avoid raw or unpasteurized milk, and cheese and dairy products made with unpasteurized milk.
 - Avoid soft cheese, such as Brie and Camembert.
 - Avoid moldy blue cheeses, such as Gorgonzola.
 - Wash all produce well before eating or cooking.

Carbohydrate counting

Carbohydrate counting, also called carb counting, is a meal planning tool for people living with diabetes. Carb counting involves using food labels and estimating portion sizes of foods to keep track of the amount of carbohydrates you eat with each meal or snack.

Carbohydrates include starches, fiber, and sugars. Carb counting can help to keep

y los alimentos procesados suelen contener azúcar añadida y más sodio.

- Escoja frutas frescas, yogur de postre o pruebe una receta de postres baja en carbohidratos.
- Desayune a diario. Espacie sus comidas y bocadillos entre 3 y 4 horas. No se salte comidas.
- Lea las etiquetas de los alimentos y las listas de ingredientes de los alimentos empaquetados. Evite los alimentos con grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados.
- Siga estos consejos de seguridad alimentaria durante el embarazo:
 - Evite la carne, las aves, los huevos y el pescado crudo o sin cocinar.
 - Evite los perritos calientes y la charcutería (a menos que se calienten hasta que estén humeantes).
 - Evite la leche cruda o sin pasteurizar, así como el queso y los productos lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
 - Evite los quesos blandos, como el Brie y el Camembert.
 - Evite los quesos azules enmohecidos, como el Gorgonzola.
 - Lave bien todos los productos antes de comerlos o cocinarlos.

Recuento de carbohidratos

El recuento de carbohidratos es una herramienta para planificar comidas para las personas con diabetes. El recuento de carbohidratos consiste en utilizar las etiquetas de los alimentos y estimar el tamaño de las porciones de los mismos para llevar la cuenta de la cantidad de carbohidratos que ingiere con cada comida o bocadillo.

Los carbohidratos incluyen almidones, fibra y azúcares. El recuento de carbohidratos puede ayudarle a mantener sus niveles de glucosa

your blood sugar levels in a healthy range because carbohydrates affect your blood sugar more than other nutrients.

How to Count Carbohydrates

When reading food labels, use these tips to help you count carbohydrates:

1. Check the serving size. All nutritional information on the label is based on 1 serving. Look at the common measure, such as cups or tablespoons. The grams (g) listed are the weight of the serving.

The serving size for this product is 1 cup.

2. Look for total carbohydrates in grams. This includes the fiber, sugars, and other carbohydrates in the food. Use this number when counting carbohydrates.

There are 22 grams of carbohydrates in this product per serving. If you ate 2 servings of this food, you would be getting 44 grams of carbohydrates.

3. Compare food labels. Start comparing the serving sizes of products you eat, and then compare the grams of total carbohydrates. Look at the fiber and sugar content. Please note that products marked as “sugar free,” “reduced sugar,” or “no sugar added” are not necessarily carbohydrate-free. Read the product’s food label to understand how many carbs you are eating.

1

2

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
6 servings per container / 6 Raciones por Envase	
Serving size / Tamaño por Ración	1 cup (140g) / 1 taza (140g)
Amount per serving / Cantidad por ración	
Calories / Calorías	170
% Daily Value / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total	8g / 10%
Saturated Fat / Grasa Saturada	3g / 15%
Trans Fat / Grasa Trans	0g
Cholesterol / Colesterol	0mg / 0%
Sodium / Sodio	610mg / 25%
Total Carbohydrate / Carbohidratos Total	22g / 8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética	2g / 7%
Total Sugars / Total Azúcares	16g
Includes 8g Added Sugars / Incluye 8g Azúcares Añadidos	16%
Protein / Proteínas	2g
Vitamin D / Vitamina D	0mcg / 0%
Calcium / Calcio	20mg / 2%
Iron / Hierro	1mg / 6%
Potassium / Potasio	240mg / 6%
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	
*El porcentaje de Valor Diario Indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.	

en la sangre en un rango saludable, ya que los carbohidratos afectan a su glucosa en la sangre más que otros nutrientes.

Cómo contar los carbohidratos

Cuando lea las etiquetas de los alimentos, siga estos consejos para ayudarle a contar los carbohidratos:

1. Verifique el tamaño de la porción. Toda la información nutricional de la etiqueta se basa en 1 porción. Fíjese en la medida común, como tazas o cucharadas. Los gramos (g) que se indican son el peso de la porción.

El tamaño de la porción de este producto es de 1 taza.

2. Busque los carbohidratos totales en gramos. Esto incluye la fibra, los azúcares y otros carbohidratos del alimento. Use este número para el recuento de carbohidratos.

Hay 22 gramos de carbohidratos en este producto por porción. Si comiera 2 porciones de este alimento, estaría ingiriendo 44 gramos de carbohidratos.

3. Compare las etiquetas de los alimentos. Comience comparando el tamaño de las porciones de los productos que consume y, a continuación, compare los gramos de carbohidratos totales. Busque el contenido de fibra y azúcar. Tenga en cuenta que los productos marcados como "sin azúcar", "azúcar reducido" o "sin azúcar añadido" no están necesariamente libres de carbohidratos. Lea la etiqueta del producto para saber cuántos carbohidratos está consumiendo.

Carbohydrates – serving sizes

If you have a food exchange book or list, you can use it to look up grams of carbohydrates for foods. Otherwise, read the product's food label. If no food label is available, use the estimates on the next pages to calculate the carbohydrate grams for a food. Be aware that carbohydrate amounts can vary greatly between different types of the same food. For example, some breads are 15 grams a slice while others are closer to 25 grams.

Whole Grains and Starches Group

- **Choose whole grains** (like brown rice and whole wheat pasta) **over refined grains** (like white rice and pasta).
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - 1 slice of bread
 - 1 small roll
 - ¼ of a bagel
 - ½ of a hamburger bun or English muffin
 - 1, 6-inch tortilla
 - ⅓ cup cooked rice, pasta, barley, quinoa, or couscous
 - ½ cup cooked bulgur wheat, lentils or legumes (dried beans or peas)
 - ½ cup corn, sweet potato or green peas
 - 3 ounce baked sweet or white potato with skin
 - ½ cup cooked cereal
 - ¾ cup unsweetened dry cereal
 - ¾ ounce of pretzels
 - 3 cups hot air popped or microwave popcorn with no more than 3 grams of fat per serving



Carbohidratos - tamaño de las porciones

Si tiene un libro o lista de intercambio de alimentos, puede utilizarlo para buscar los gramos de carbohidratos de los alimentos. Si no es el caso, lea la etiqueta de los alimentos del producto. Si no hay una etiqueta de los alimentos, use los cálculos en las páginas siguientes para calcular los gramos de carbohidratos para un alimento. Tenga presente que las cantidades de carbohidratos pueden variar de manera significativa entre diferentes tipos del mismo alimento. Por ejemplo, algunos tipos de pan tienen 15 gramos por rebanada, mientras que otros están más cerca de los 25 gramos.

Grupo de cereales integrales y almidones

- **Elija los cereales integrales** (como el arroz integral y la pasta de trigo integral) **en lugar de los refinados** (como el arroz y la pasta blancos).
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 rebanada de pan
 - 1 bollo pequeño
 - ¼ de un bagel
 - ½ pan de hamburguesa o panecillo inglés
 - 1 tortilla de 6 pulgadas
 - ⅓ taza de arroz, pasta, cebada, quinoa o cuscús cocidos
 - ½ taza de trigo bulgur cocido, lentejas o legumbres (frijoles o chícharos)
 - ½ taza de maíz, boniato o guisantes verdes
 - 3 onzas de boniato o papa con cáscara horneados
 - ½ taza de cereal cocido
 - ¾ de taza de cereal seco sin azúcar
 - ¾ de onza de pretzel
 - 3 tazas de rosetas de maíz cocinadas con aire caliente o en microondas con máximo 3 gramos de grasa por porción

Fruit Group

- Pregnant women should eat fruit every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrate.
- 1 serving =
 - 1 cup fresh melons or berries
 - $\frac{3}{4}$ cup fresh pineapple
 - $\frac{1}{2}$ cup fresh grapes
 - 1 small fresh fruit, such as an apple the size of a baseball
 - $\frac{1}{2}$ of a large piece of fresh fruit, such as $\frac{1}{2}$ of a large banana or large pear
 - $\frac{1}{2}$ cup canned fruit in juice
 - 2 tablespoons of dried fruit
 - 4 ounces of 100% fruit juice, unsweetened



Grupo de frutas

- Las mujeres embarazadas deben comer frutas todos los días.
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 taza de melones o bayas frescas
 - $\frac{3}{4}$ taza de piña fresca
 - $\frac{1}{2}$ taza de uvas frescas
 - 1 fruta fresca pequeña, como una manzana del tamaño de una pelota de béisbol
 - $\frac{1}{2}$ pieza de fruta fresca grande, como $\frac{1}{2}$ plátano grande o una pera grande
 - $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada en jugo
 - 2 cucharadas de fruta seca
 - 4 onzas de jugo de fruta 100 %, sin azúcar

Milk Group

- Pregnant women should drink milk or eat yogurt every day.
- 1 serving equals 15 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - 1 cup (8 ounces) fat free or low fat milk
 - 1 cup (8 ounces) of plain yogurt
 - 6 ounces of light yogurt or Greek yogurt



Grupo de la leche

- Las mujeres embarazadas deben tomar leche o yogur todos los días.
- 1 porción equivale a 15 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 taza (8 onzas) de leche descremada o baja en grasa
 - 1 taza (8 onzas) de yogur natural
 - 6 onzas de yogur ligero o griego

Sweets and Added Sugars

Limit the amount of sweets you eat. They are high in carbohydrates and often high in calories and fat. This includes limiting the amount of cake, ice cream, pie, syrup, cookies, candies, and doughnuts you eat. Try to avoid adding table sugar, honey, or other sweeteners to your foods or beverages. Limiting sweets will help to keep your blood sugar in a healthier range. Limit sugar to 6 teaspoons or about 100 calories per day (24 grams of sugar).

Dulces y azúcares añadidos

Restrinja la cantidad de dulces que consume. Tienen altos niveles de carbohidratos y, generalmente, altos niveles de calorías y grasas. Esto incluye limitar la cantidad de tarta, helado, pastel, sirope, galletas, caramelos y donuts que come. Intente evitar añadir azúcar de mesa, miel u otros edulcorantes a sus comidas o bebidas. Restringir los dulces le ayudará a mantener su nivel de glucosa en la sangre en un valor más saludable. Limite el azúcar a 6 cucharaditas o unas 100 calorías al día (24 gramos de azúcar).

Fiber

A high fiber diet can help you have healthier blood sugar levels. Choose whole grains that are high in fiber as well as fruits, vegetables, beans, and lentils. Talk with your dietitian about how to increase fiber in your diet.

Foods that have little effect on blood sugar

Non-starchy Vegetables

- Have little effect on blood sugar.
- 1 serving equals 5 grams of carbohydrates.
- 1 serving =
 - 1 cup raw vegetables or salad greens
 - ½ cup cooked vegetables
 - ½ cup vegetable juice
- Examples include:
 - Artichoke
 - Asparagus
 - Bean sprouts
 - Beets
 - Bok choy
 - Broccoli
 - Brussels sprouts
 - Cabbage
 - Carrots
 - Cauliflower
 - Celery
 - Cucumber
 - Green or yellow beans
 - Salad greens
 - Mushrooms



Fibra

Una dieta alta en fibra puede ayudarle a tener niveles saludables de glucosa en la sangre. Elija cereales integrales ricos en fibra, así como frutas, verduras, alubias y lentejas. Consulte con el nutricionista sobre cómo aumentar las fibras en su dieta.

Alimentos que tienen poco impacto en el nivel de glucosa en la sangre

Verduras sin almidón

- Tienen poco efecto sobre la glucosa en la sangre.
- 1 porción equivale a 5 gramos de carbohidratos.
- 1 porción =
 - 1 taza de verduras crudas o verduras de hoja verde para ensalada
 - ½ taza de verduras cocidas
 - ½ taza de jugo de verduras
- Por ejemplo:
 - Alcachofa
 - Espárrago
 - Brotes de frijol
 - Remolacha
 - Col china
 - Brócoli
 - Coles de Bruselas
 - Repollo
 - Zanahoria
 - Coliflor
 - Apio
 - Pepino
 - Habichuelas o frijoles amarillos
 - Verduras para ensalada
 - Champiñones
 - Cebollas

- Onions
- Peppers
- Radish
- Snow peas
- Sugar snap peas
- Tomatoes
- Turnips
- Yellow squash
- Zucchini

- Pimientos
- Rabanitos
- Chicharos chinos
- Chicharos dulces
- Tomates
- Nabo
- Calabaza amarilla
- Calabacín

Protein Foods

Avoid meats that are high in saturated fat, such as bacon and sausage.

1 serving =

- 1 egg, 2 egg whites, or ¼ cup egg substitute
- 1 ounce turkey breast or chicken breast, skin removed
- 1 ounce lean deli meat (with 3 grams or less of fat per ounce) – heat to steaming hot
- 1 ounce fish fillet
- 1 ounce shellfish
- 1 ounce canned tuna in water
- 1 ounce lean beef, lamb, or pork (limit to 1 to 2 times per week)
- 1 ounce cheese
- ¼ cup nonfat or low fat cottage cheese
- ½ cup cooked beans or lentils – count as 1 serving of starch (carbs) and 1 serving of meat (protein)
- 4 ounces tofu
- 2 tablespoons natural peanut butter
- 2 tablespoons seeds
- 1 ounce nuts



Alimentos proteínicos

Evite las carnes que tengan un alto contenido de grasas saturadas, como el tocino o las salchichas.

1 porción =

- 1 huevo, 2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto del huevo
- 1 onza de pechuga de pavo o pollo, sin piel
- 1 onza de carne magra de charcutería (con 3 gramos o menos de grasa por onza) - caliente hasta que esté humeante
- 1 onza de filetes de pescado
- 1 onza de mariscos
- 1 onza de atún enlatado en agua
- 1 onza de carne magra de ternera, cordero o cerdo (límitese a 1 o 2 veces por semana)
- 1 onza de queso
- ¼ de taza de requesón sin grasa o con bajo contenido graso
- ½ taza de alubias o lentejas cocidas - cuentan como 1 porción de almidón (carbohidratos) y 1 porción de carne (proteínas)
- 4 onzas de tofu
- 2 cucharadas de mantequilla de maní natural
- 2 cucharadas de semillas
- 1 onza de nueces

Fats

Limit fried foods in your diet. Try to bake or broil your foods more often.

Moderate fat intake during pregnancy is ideal. Do not follow a very low fat diet. If you have questions about the fat in your diet, talk to your dietitian or nurse.

1 serving (5 grams of fat) =

- 1 teaspoon oil (vegetable, corn, canola, olive, etc.)
- 1 teaspoon butter or margarine
- 1 teaspoon mayonnaise
- 1 tablespoon salad dressing
- 1 tablespoon cream cheese
- ¼ of an avocado
- 8 to 10 large olives
- 1 slice bacon



Grasas:

Limite los alimentos fritos de su dieta. Intente asar u hornear sus alimentos con mayor frecuencia.

Una ingesta moderada de grasa durante el embarazo es ideal. No siga una dieta demasiado baja en grasas. Si tiene dudas sobre la grasa en su dieta, hable con su nutricionista o enfermera.

1 porción (5 gramos de grasa) =

- 1 cucharadita de aceite (vegetal, de maíz, de canola, de oliva, etc.)
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 1 cucharadita de mayonesa
- 1 cucharada de aderezo de ensalada
- 1 cucharada de queso crema
- ¼ de aguacate
- 8 a 10 aceitunas
- 1 rebanada de tocino

Sample menu

- Your meal plan should include a moderate amount of **carbohydrates** (whole grains and starches, fruit, milk and yogurt) and a variety of **non-starchy vegetables** and **protein foods**.
 - Meals should include 2 to 4 servings or 30 to 60 grams of carbohydrates per meal.
 - Snacks should include 1 to 2 servings or 15 to 30 grams of carbohydrates per snack.
 - Include non-starchy vegetables or a protein food with each meal and snack.
- A sample menu is provided below to help you get started. If you need help creating a meal plan, please speak with your dietitian or nurse.

Menú de ejemplo

- Su plan de comidas debe incluir una cantidad moderada de **carbohidratos** (cereales integrales y almidones, fruta, leche y yogurt) y una variedad de **verduras sin almidón** y **alimentos proteínicos**.
 - Las comidas deben incluir de 2 a 4 porciones o de 30 a 60 gramos de carbohidratos por comida.
 - Los bocadillos deben incluir de 1 a 2 porciones o de 15 a 30 gramos de carbohidratos por bocadillo.
 - Incluya verduras sin almidón o un alimento proteínico con cada comida y bocadillo.
- A continuación encontrará un ejemplo de menú que le ayudará a empezar. Si necesita ayuda para crear un plan de comidas, hable con su dietista o enfermera.

Desayuno/Breakfast				
1 waffle integral 1 whole wheat waffle	o or	1 rebanada de pan tostado 1 slice of toast	=	15 gramos 15 grams
1 taza de leche con bajo contenido graso 1 cup low fat milk	o or	1 cucharada de jalea 1 tablespoon jelly	=	15 gramos 15 grams
½ plátano grande ½ large banana	o or	1 naranja pequeña 1 small orange	=	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo duro 1 hard boiled egg	=	0

Refrigerio/Snack				
1 manzana pequeña 1 small apple	o or	1 taza de fresas 1 cup strawberries	=	15 gramos 15 grams
2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	o or	1 huevo cocido 1 boiled egg	=	0

Almuerzo/Lunch				
3 onzas de atún 3 ounces tuna fish	o or	2 cucharadas de mantequilla de maní 2 tablespoons natural peanut butter	=	0
½ bagel (2 onzas) ½ bagel (2 ounces)	o or	2 rebanadas de pan 2 slices of bread	=	30 gramos 30 grams
1 cucharada de mayonesa liviana 1 tablespoon light mayonnaise	o or	2 cucharadas de hummus 2 tablespoons hummus	=	0
½ taza de brócoli cocido ½ cup cooked broccoli	o or	1 taza de palitos de apio 1 cup celery sticks	=	0
½ taza de coctel de frutas ½ cup fruit cocktail	o or	¾ de taza de arándanos ¾ cup blueberries	=	15 gramos 15 grams

Refrigerio/Snack				
5 a 6 galletas integrales 5 to 6 whole wheat crackers	o or	½ taza de duraznos ½ cup peaches	=	15 gramos 15 grams
1 onza de queso 1 ounce cheese	o or	½ taza de requesón bajo en grasa ½ cup low fat cottage cheese	=	0

Cena/Dinner				
1 papa al horno mediana (6 onzas) 1 medium baked potato (6 ounces)	o or	2 panecillos pequeños 2 small dinner rolls	=	30 gramos 30 grams
3 onzas de pollo a la parrilla 3 ounces grilled chicken	o or	3 onzas de filete 3 ounces steak	=	0
1 cucharada de crema agria sin grasa 1 tablespoon fat free sour cream	o or	1 cucharada de aderezo de ensalada 1 tablespoon salad dressing	=	0
½ taza de verduras mixtas de California (brócoli y zanahorias) ½ cup California mixed vegetables (broccoli and carrots)	o or	1 taza de ensalada 1 cup salad	=	0

1 taza de fresas 1 cup strawberries	o or	1 taza de leche con bajo contenido graso 1 cup low fat milk	=	15 gramos 15 grams
Refrigerio/Snack				
1 taza de guisantes dulces 1 cup sugar snap peas	o or	½ taza de uvas ½ cup grapes	=	15 gramos 15 grams
⅓ de taza de hummus ⅓ cup hummus	o or	1 onza de queso 1 ounce cheese	=	0
Gramos totales de carbohidratos al día Total grams of carbohydrates for day			=	180 gramos 180 grams

Bocadillos saludables para controlar el nivel de glucosa en la sangre

Healthy Snacks for Healthy Blood Sugar



Snacking can be a part of a healthy diet, ensuring your body gets the energy it needs every 3 to 4 hours. This helps to control your appetite. It also helps manage your blood sugars. A snack, as opposed to a treat, is a “mini meal” meant to provide nutrients your body needs. Snacks that combine carbohydrates with fiber and protein and that are low in sugar are better at managing blood sugar and appetite. These snacks can be healthy choices for everyone regardless if they have blood sugar problems.

Create a healthy snack

Choose 1 food item from the carbohydrate (carb) list and 1 food item from the protein list to create a healthy, balanced snack, such as 1 small apple (carb) and 1 tablespoon natural peanut butter (protein).

Los bocadillos pueden ser parte de una dieta saludable, y garantizan que su organismo obtenga la energía que necesita cada 3 a 4 horas. Esto ayuda a controlar su apetito. También ayuda a controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Un bocadillo, a diferencia de una golosina, es una "minicomida" que tiene como objetivo proporcionar los nutrientes que su cuerpo necesita. Los bocadillos que combinan carbohidratos con fibra y proteínas y que son bajos en azúcar son mejores para controlar el glucosa en la sangre y el apetito. Los siguientes bocadillos pueden ser opciones saludables para todos, sin importar si tienen problemas con su nivel de glucosa en la sangre.

Cree un bocadillo saludable

Elija 1 alimento de la lista de carbohidratos (carbohidratos) y 1 alimento de la lista de proteínas para crear un bocadillo sano y equilibrado, como 1 manzana pequeña (carbohidratos) y 1 cucharada de mantequilla de maní natural (proteínas).

Carb

- 1 small apple
- ½ large banana or pear
- ¾ cup blueberries
- ½ cup fruit, such as grapes, pineapple, or peaches
- 2 tablespoons raisins
- 1 cup non-starchy vegetables such as carrots, cucumber, sugar snap peas, and bell pepper strips
- ½ cup cooked oatmeal
- 5 to 6 whole wheat crackers
- 3 (2½ inch) graham crackers
- ½ whole wheat pita
- 1 slice whole wheat toast
- ½ whole wheat toasted English muffin
- 1-2 rice cakes
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving

Protein

- 1 tablespoon natural peanut butter or other nut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise
- 1 hard-boiled egg
- 1 scrambled egg
- ¼ cup nuts, such as walnuts and almonds
- 1 ounce cheese
- ½ cup low fat cottage cheese
- 6 ounces plain or light yogurt
- ⅓ cup hummus
- 2 to 3 slices of low-fat lunch meat
- 1 ounce jerky
- ½ cup roasted chickpeas
- 1 ounce of seeds, such as sunflower and pumpkin

Carbohidratos

- 1 manzana pequeña
- ½ plátano grande o pera
- ¾ de taza de arándanos
- ½ taza de fruta, como uvas, piña o melocotones
- 2 cucharadas de uvas pasas
- 1 taza de vegetales no almidonados, como tiras de zanahoria, pepino, guisantes dulces y pimiento Morrón
- ½ taza de avena cocida
- 5 a 6 galletas saladas integrales
- 3 (2½ pulgadas) galletas graham
- ½ pita de trigo integral
- 1 rebanada de pan integral tostado
- ½ panecillo inglés tostado de trigo integral
- 1-2 pasteles de arroz
- 3 tazas de rosetas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción

Proteínas

- 1 cucharada de mantequilla de maní natural u otra mantequilla de frutos secos
- ½ taza de atún, pollo o ensalada de huevo con mayonesa liviana
- 1 huevo duro
- 1 huevo revuelto
- ¼ de taza de nueces, como nuez de nogal y almendras
- 1 onza de queso
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- 6 onzas de yogur sin sabor o liviano
- ⅓ de taza de hummus
- 2 o 3 rebanadas de carne de almuerzo baja en grasa
- 1 onza de cecina
- ½ taza de garbanzos tostados
- 1 onza de semillas, como de girasol y calabaza

Snack ideas with 1 carb serving (about 15 grams of carbohydrates) and 1 protein serving

- 1 small apple slices topped with 1 tablespoon natural peanut butter
- ½ cup tuna, chicken, or egg salad made with light mayonnaise in ½ of a 100% whole wheat pita
- ½ large banana with a hard boiled egg
- ½ cup cooked oatmeal with ¼ cup chopped nuts
- 5 to 6 whole wheat crackers with 1 ounce cheese
- 1 cup non-starchy vegetables (carrots, cucumber, sugar snap peas, bell pepper strips) and ⅓ cup hummus
- 2 tablespoons raisins and ¼ cup roasted unsalted almonds
- ½ cup low fat cottage cheese and ½ cup fruit, such as pineapple or peaches
- ¾ cup blueberries and ¼ cup walnuts
- Celery topped with 1 tablespoon natural peanut butter and 2 tablespoons raisins
- 1 slice 100% whole wheat toast with 1 scrambled egg and ½ teaspoon butter
- ½ cup grapes and 1 ounce cheese
- ½ whole wheat toasted English muffin, topped with 1 tablespoon cashew butter
- 3 cups popcorn with less than 3 grams of fat per serving and 1 ounce cheese



Ideas de bocadillos con 1 porción de carbohidratos (unos 15 gramos de carbohidratos) y 1 porción de proteínas

- 1 manzana pequeña en rodajas cubiertas con 1 cucharada de mantequilla de maní natural
- ½ taza de ensalada de atún, pollo o huevo preparada con mayonesa liviana en ½ de pan de pita 100 % integral
- ½ plátano grande con un huevo duro
- ½ taza de avena cocida con ¼ de taza de nueces picadas.
- 5 a 6 galletas integrales con 1 onza de queso
- 1 taza de verduras sin almidón (zanahorias, pepino, guisantes, tiras de pimiento) y ⅓ taza de hummus
- 2 cucharadas de pasas con ¼ de taza de almendras tostadas sin sal.
- ½ taza de requesón con bajo contenido de grasas con ½ taza de fruta, como piña o melocotón
- ¾ de taza de arándanos y ¼ taza de nueces
- Apio con 1 cucharada de mantequilla de maní natural y 2 cucharadas de pasas.
- 1 rebanada de pan tostado 100 % integral con 1 huevo revuelto y ½ cucharadita de mantequilla
- ½ taza de uvas y 1 onza de queso
- ½ mollete integral tostado, con 1 cucharada de mantequilla de anacardo
- 3 tazas de rosetas de maíz con menos de 3 gramos de grasa por porción y 1 onza de queso

Standard portions

When you are away from home and do not have measuring cups and spoons handy, it helps to know what a standard portion looks like. The table below gives examples of common serving sizes and everyday items they are equal to.

Raciones estándar

Cuando se encuentre fuera de casa y no tenga tazas y cucharas para medir a la mano, es útil saber cómo se ve una porción estándar. En la tabla siguiente encontrará ejemplos de tamaños de porciones habituales y de alimentos cotidianos a los que equivalen.

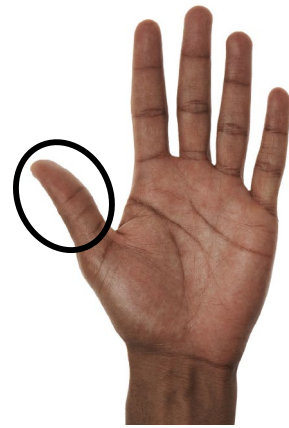
Tamaño de porción Serving Size	Artículo de tamaño similar Similar Sized Item
1 cucharadita 1 teaspoon	Canica pequeña o la punta del pulgar Small marble or tip of thumb
1 cucharada 1 tablespoon	Canica grande, ficha de póker o el pulgar hasta el primer nudillo Large marble, poker chip or thumb to first knuckle
2 cucharadas 2 tablespoons	2 canicas grandes, 1 pelota de ping-pong o todo el pulgar 2 large marbles, 1 ping pong ball or whole thumb
¼ de taza ¼ cup	Una pelota de golf o un puñado Golf ball or cupped handful
½ taza ½ cup	Una pelota de tenis, un puck, un mazo de cartas, una barra de jabón, una chequera, un mouse de computadora o la palma de la mano Tennis ball, hockey puck, deck of cards, bar of soap, checkbook, computer mouse or palm of hand
1 taza 1 cup	Una pelota de wiffle, de béisbol o el puño de una mujer Wiffle ball, baseball or a woman's fist
1 onza 1 ounce	4 dados o 2 dominós 4 dice or 2 dominoes



1 cucharadita
1 teaspoon



1 cucharada
1 tablespoon



2 cucharadas
2 tablespoons



$\frac{1}{4}$ de taza
 $\frac{1}{4}$ cup



$\frac{1}{2}$ taza
 $\frac{1}{2}$ cup



1 taza
1 cup



1 onza
1 ounce

Diabetes y ejercicio

Diabetes and Exercise

Exercise is key to managing your diabetes.



Getting started

Talk to your health care provider about the type of exercise and activities

safe for pregnancy. Most women can continue to exercise during pregnancy and get the health benefits of low to moderate routines.

For your safety, follow suggested limits and stop exercising right away if you feel pain or pressure in your chest, neck, or jaw; feel dizzy or light headed; have irregular heartbeats; or become too tired.

Benefits of consistent exercise

- May reduce need for diabetes medicines.
- Improves blood sugar levels.
- Improves your body's ability to use its own insulin.
- Helps you feel better and have more energy.
- Lessens your risk of diabetes complications.
- May help lower lipid levels (cholesterol and triglycerides).

El ejercicio es clave para controlar su diabetes.

Para empezar

Converse con su proveedor de atención de salud acerca del tipo de ejercicio y actividades que son seguras para el embarazo.

La mayoría de las mujeres pueden seguir realizando ejercicios durante el embarazo y obtener beneficios de rutinas suaves a moderadas.

Por su seguridad, siga los límites sugeridos y deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente dolor o presión en el pecho, el cuello o la mandíbula; se siente mareada o aturdida; tiene latidos irregulares del corazón; o se cansa demasiado.

Beneficios del ejercicio constante

- Puede reducir la necesidad de medicamentos para la diabetes.
- Mejora los niveles de glucosa en la sangre.
- Mejora la capacidad de su organismo de usar su propia insulina.
- Ayuda a que se sienta mejor y tenga más energía.
- Disminuye su riesgo de presentar complicaciones de la diabetes.
- Puede ayudar a reducir los niveles de lípidos (colesterol y triglicéridos).

Testing your blood sugar

You should test and record your blood sugar levels both before and after exercise to understand the effect. This is particularly important any time you start or increase your exercise routine. For some people with diabetes, especially those taking insulin, **there may be a risk of hypoglycemia or low blood sugar with exercise.** The amount or type of insulin may need to be adjusted or a carbohydrate snack may be used to increase blood sugar.

Your exercise plan

- **Begin slowly and increase the time you exercise and the intensity of the exercise over time.**
- The type of exercise you choose depends on what you like and what is comfortable for you.
 - **If you do not exercise regularly,** talk with your provider about adding low impact exercise, such as stretches and exercises to your daily routine. Walking, swimming, bicycling, and aerobics are good choices for exercise. Start slowly, such as walking for 10 minutes a day. Add a few minutes to your walk each week until you are able to walk for 30 minutes most days of the week.
 - **If you exercise regularly,** ask your provider how to modify your activity level as your body changes with pregnancy.
 - **If your provider orders bed rest,** talk about exercises you can do in bed during pregnancy.

La medición de sus niveles de glucosa en la sangre

Debe comprobar y registrar sus niveles de glucosa en la sangre antes y después del ejercicio para comprender el efecto. Esto es especialmente importante cada vez que empiece o aumente su rutina de ejercicios. Para algunas personas con diabetes, **especialmente quienes toman insulina, puede haber un riesgo de hipoglucemia o nivel bajo de glucosa en la sangre con el ejercicio.** Es probable que se deba ajustar la cantidad o el tipo de insulina, o se puede usar un bocadillo de carbohidratos para aumentar el glucosa en la sangre.

Su plan de ejercicio

- **Comience lentamente y aumente el tiempo y la intensidad del ejercicio con el tiempo.**
- El tipo de ejercicio que elija depende de lo que le guste hacer y le resulte cómodo.
 - **Si no realiza ejercicio regular,** hable con su proveedor sobre agregar ejercicio de bajo impacto, como estiramientos y ejercicios a la rutina diaria. Caminar, nadar, montar en bicicleta y los ejercicios aeróbicos son buenas opciones para hacer ejercicio. Comience lentamente, como caminar 10 minutos diarios. Agregue unos minutos para caminar cada semana, hasta que pueda caminar por 30 minutos casi todos los días de la semana.
 - **Si hace ejercicio con regularidad,** pregunte a su proveedor cómo modificar su nivel de actividad a medida que su cuerpo cambia con el embarazo.
 - **Si su proveedor le indica reposo en cama,** hable sobre los ejercicios que puede hacer en la cama durante el embarazo.

- Many of the changes that take place in your body during pregnancy are there for 4 to 6 weeks after delivery. Return to your pre-pregnancy exercise routine slowly, based on your overall recovery.

To get the best results:

- **Exercise at least 30 minutes on most days of the week.** Exercise helps to keep your blood sugar in a healthy range, reduce the discomforts of pregnancy, improve sleep, lower stress, and keep your body strong for labor and delivery.
- **Include a warm up and a cool down period with your exercise.** This helps prevent injury and allows your body to adjust to your activity. It is also a good idea to stretch your muscles after you cool down. This helps with flexibility and helps to reduce injury.
- Work up to a level of exercise that is comfortable for you. If you can exercise every day, you will see better balance in your blood sugar.

Special precautions during pregnancy

- **Avoid exercising flat on your back after the first 12 weeks of pregnancy.**
- Avoid standing for long periods of time.
- Stop exercising when you are tired. Do not exercise until you feel exhausted.
- Avoid any type of exercise in which there is a higher risk of falling or trauma to the abdomen.
- Changes that occur in your body shape and size over your pregnancy will limit the types of exercise you can do safely as your balance changes.

- Muchos de los cambios que ocurren en su cuerpo durante el embarazo se presentan por 4 a 6 semanas después del parto. Retome su rutina de ejercicios previos al embarazo de manera paulatina, de acuerdo con su recuperación general.

Para obtener los mejores resultados:

- **Haga ejercicio por al menos 30 minutos casi todos los días de la semana.** El ejercicio ayuda a mantener el nivel de glucosa en la sangre en un rango saludable, reduce las molestias del embarazo, mejora el sueño, disminuye el estrés y mantiene su cuerpo fuerte para el parto.
- **Incluya un período de calentamiento y enfriamiento en su ejercicio.** Eso ayuda a evitar lesiones y permite que su cuerpo se ajuste a la actividad. También es buena idea estirar los músculos después de enfriar. Esto ayuda a la flexibilidad y a reducir las lesiones.
- Aumente a un nivel de ejercicio que le resulte cómodo. Si puede ejercitar todos los días, observará un mejor equilibrio en su nivel de glucosa en la sangre.

Precauciones especiales durante el embarazo

- **Evite hacer ejercicio recostada de espaldas después de las primeras 12 semanas de embarazo.**
- Evite estar de pie por períodos prolongados.
- Deje de hacer ejercicio cuando se sienta cansada. No haga ejercicio hasta sentirse exhausta.
- Evite cualquier tipo de ejercicio que pueda producir un mayor riesgo de caída o traumatismo en el abdomen.
- Los cambios que ocurren en la forma y el tamaño de su cuerpo durante el embarazo limitarán los tipos de ejercicios que pueda hacer con seguridad, al ir cambiando su equilibrio.

- Drink plenty of water and add 300 calories a day to your diet to take care of your baby.
- **Stop exercising if you have:**
 - Dizziness
 - Headache
 - Chest pain
 - Calf pain or swelling
 - Abdominal pain
 - Blurred vision
 - Fluid leaking from vagina
 - Vaginal bleeding
 - Less fetal movement
 - Contractions

If any of these signs persist after stopping exercise, call your provider or seek medical help right away.

- Beba abundante agua y agregue 300 calorías diarias a su dieta para cuidar al bebé.
- **Deje de realizar ejercicio si siente lo siguiente:**
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Dolor de pecho
 - Dolor en las pantorrillas o hinchazón
 - Dolor abdominal
 - Vista borrosa
 - Pérdida de líquido por la vagina
 - Sangrado vaginal
 - Menos movimiento fetal
 - Contracciones

Si alguna de estas señales se mantiene después de parar de hacer ejercicio, llame al proveedor o busque ayuda médica inmediatamente.

Conteo del movimiento fetal

Fetal Movement Count

Your health care provider will tell you when to start checking for fetal movement, also called kick counts. It often begins with the 7th month of pregnancy. It involves counting the number of times your baby moves in 2 hours. Your baby naturally moves and then sleeps. When moving, your baby may feel like a kick, ripple, twist, or rolling in your abdomen. As your baby gets bigger, you may also feel stretching and pulling.

Do kick counts one or two times a day as instructed by your health care provider. After you eat a meal is often a good time.

How to do kick counts

1. Lay on your left or right side.
2. Use a clock, watch, or mobile phone and record the time. Set the timer for 2 hours.
3. Each time your baby moves make a mark on a chart or piece of paper.

Su proveedor de atención médica le dirá cuándo comenzar a controlar el movimiento fetal, también llamado conteo de patadas. A menudo comienza en el 7.º mes del embarazo. Consiste en contar el número de veces que se mueve su bebé en 2 horas. Su bebé se mueve y luego duerme de manera natural. Cuando se mueve su bebé, puede sentir como una patada, una ondulación, un giro o un balanceo en su abdomen. A medida que su bebé crece, también puede sentir estiramientos y tirones.

Cuente las patadas una o dos veces al día como le haya indicado su proveedor de atención médica. Después de las comidas es un buen momento para hacerlo.

Cómo contar las patadas

1. Recuéstese sobre su lado derecho o izquierdo.
2. Utilice un reloj de pared, de pulsera o teléfono móvil y registre el tiempo. Ponga el cronómetro en 2 horas.
3. Cada vez que su bebé se mueva haga una marca en una tabla o en un trozo de papel.

What the kick counts mean

- **If your baby moves 10 times or more in two hours**, you may stop counting. Your baby is probably healthy and doing well.
- **If your baby moves less than 10 times in two hours**, call your provider or come to the Labor and Delivery Unit.

¿Qué significa el conteo de patadas?

- **Si su bebé se mueve 10 veces o más en dos horas**, puede dejar de contar. Es probable que su bebé esté sano y se encuentre bien.
- **Si su bebé se mueve menos de 10 veces en dos horas**, llame a su proveedor o acuda a la Unidad de Partos.

Cardiotocografía en reposo durante el embarazo

Non-Stress Test in Pregnancy

A non-stress test (NST) checks the health of your baby by looking at your baby's heartbeat and movement during pregnancy. The test may be used when:

- Your baby is not moving as much as usual.
- You are near the end of pregnancy or past your due date.
- Your pregnancy is high risk.

About the test

NST is often given after 28 weeks of pregnancy when your baby is able to respond to the test.

- For a high risk pregnancy, the test may be given before 28 weeks.
- If you are admitted to the hospital during your pregnancy, the test may be given 1 to 2 times a day to check the health of your baby.
- There are no known risks or side effects to the baby or mother when having the test.
- The test may be repeated during pregnancy.

Una prueba sin estrés (NST) comprueba la salud de su bebé observando los latidos y movimientos de su corazón durante el embarazo. La prueba puede usarse cuando:

- Su bebé no se esté moviendo tanto como de costumbre;
- Se encuentra casi al final del embarazo o pasada de la fecha probable de parto;
- Su embarazo es de alto riesgo.

Acerca de la prueba

La NST suele hacerse luego de las 28 semanas de embarazo, cuando su bebé es capaz de responder a la prueba.

- En el caso de un embarazo de alto riesgo, se puede hacer la prueba antes de las 28 semanas.
- Si está ingresada en el hospital durante el embarazo, la prueba puede administrarse 1 o 2 veces al día para comprobar la salud de su bebé.
- No se conoce riesgo alguno ni efecto secundario para el bebé ni para la madre cuando se hace la prueba.
- La prueba puede repetirse durante el embarazo.

Having the test

Please empty your bladder before the test starts and find a comfortable position lying down. The test will take 20 to 60 minutes.

- A fetal monitor will be placed around your abdomen to check your baby's heart rate. You will push a button every time you feel your baby move.
- The nurse is looking to see that your baby's heartbeat increases as he or she moves. Just as your heartbeat increases with movement, your baby's heartbeat should also increase. The amount of change or increase in your baby's heartbeat will depend on its gestation (age in weeks).
- If your baby is not active during the test, you may be asked to move or the nurse will try to make your baby move using noise or touch. Your baby typically sleeps 20 minutes or more during every hour. The nurse may need to awaken the baby for the test.

Test results

Test results will be shared with your health care provider, who will share the results with you.

Realización de la prueba

Vacíe la vejiga antes de que comience la prueba y busque una posición cómoda tumbada. La prueba tardará entre 20 y 60 minutos.

- Se le colocará un monitor fetal alrededor del abdomen para comprobar la frecuencia cardíaca de su bebé. Oprimirá un botón cada vez que sienta que su bebé se mueve.
- La enfermera busca ver si los latidos de su bebé aumentan cuando se mueve. Tal como aumenta su ritmo cardíaco con el movimiento, así deberá aumentar el ritmo cardíaco del bebé. La cantidad del cambio o el aumento del ritmo cardíaco de su bebé dependerá de su tiempo de gestación (edad en semanas).
- Si su bebé no está activo durante la prueba, es posible que se le pida que se mueva o que la enfermera intente hacer que su bebé se mueva utilizando el ruido o el tacto. Su bebé suele dormir 20 minutos o más durante cada hora. Es posible que la enfermera tenga que despertar al bebé para realizar la prueba.

Resultados de la prueba

Los resultados del examen se enviarán a su proveedor de cuidados de la salud, quien le informará de los mismos a usted.

Atención de seguimiento después del parto

Follow-up Care After Delivery

It's important to be tested for diabetes after your baby is born. Women who have gestational diabetes are 7 times more likely to get type 2 diabetes later in life. **Talk to your health care provider about testing for diabetes 6 to 12 weeks after delivery.** Ask if you need to see an endocrinologist, a doctor who treats people with diabetes and other hormone imbalances, for evaluation.

Other healthy habits

- Eat a healthy diet.
- Exercise regularly.
- Talk about your plans for more children with your health care provider before your next pregnancy.
- Maintain a healthy weight. You should be back to your weight before you were pregnant within 6 to 12 months. If you have not reached your goal weight, work to lose 5 to 7 percent of your total body weight. For example, if you weight 200 pounds, aim for a weight loss of 10 to 14 pounds. Plan to lose weight slowly. This will help you keep it off.
- Get regular health checkups and have your blood sugar checked by your primary care doctor at least every 1 to 3 years.

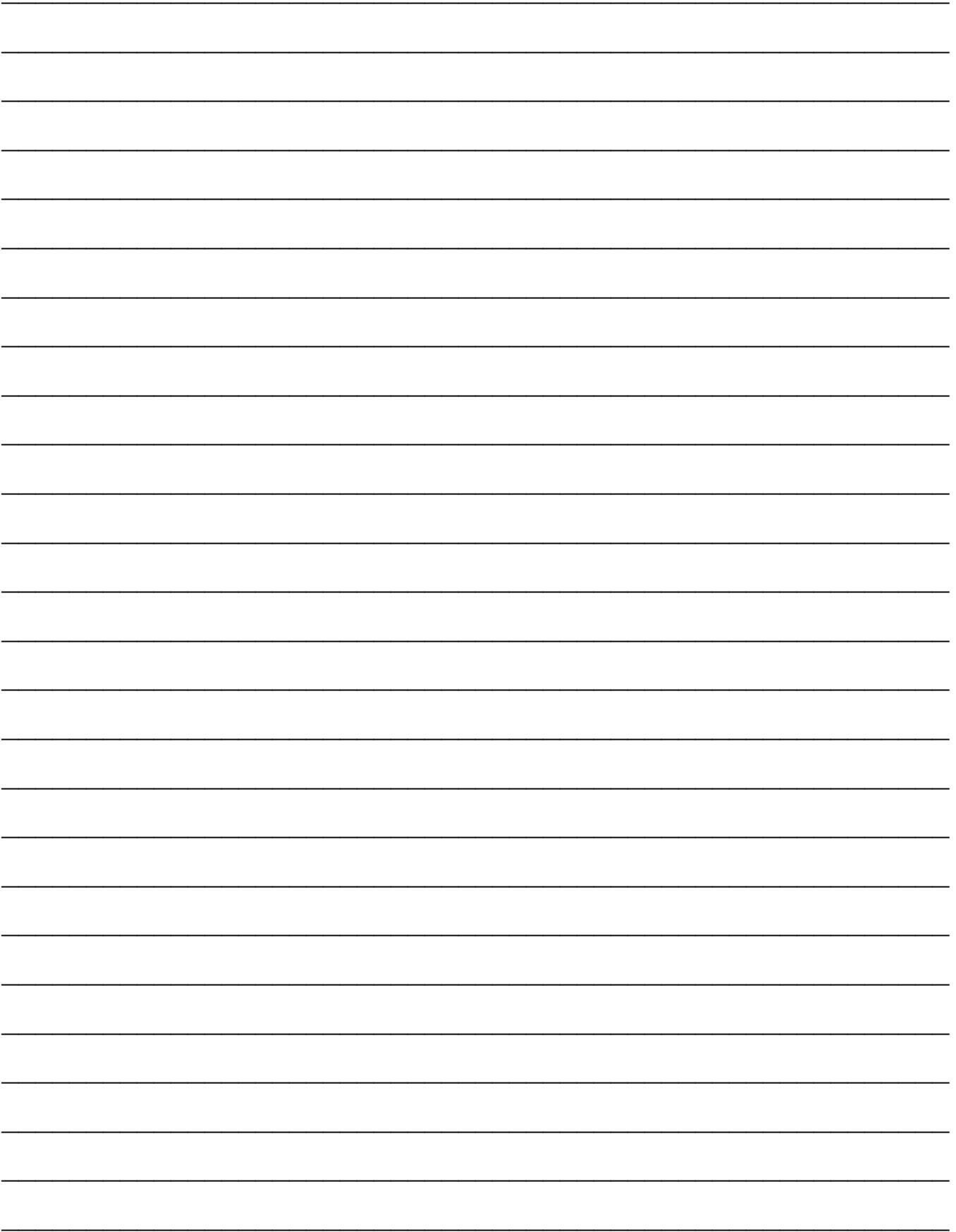
Getting tested for diabetes, eating a healthy diet, exercising regularly, and maintaining a healthy weight can help you delay or prevent type 2 diabetes in the future.

Es importante que se someta a las pruebas de la diabetes después de que nazca su bebé. Las mujeres con diabetes gestacional tienen 7 veces más probabilidades de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en su vida. **Hable con su médico para que se haga exámenes para la diabetes 6 a 12 semanas después de dar a luz.** Pregunte si es necesario que vea a un endocrinólogo, un médico que trata a las personas con diabetes y otros desequilibrios hormonales, para que le haga una evaluación.

Otros hábitos saludables

- Siga una dieta sana.
- Haga ejercicio regularmente.
- Hable sobre sus planes de tener más hijos con su médico antes de su próximo embarazo.
- Mantenga un peso saludable. Debería volver a su peso de antes de que se embarazara, dentro de 6 a 12 meses. Si no ha llegado a su peso objetivo, intente perder de 5 a 7 por ciento de su peso corporal total. Por ejemplo, si pesa 200 libras, intente perder de 10 a 14 libras. Planifíquese para bajar de peso lentamente. Esto la ayudará a mantener el peso en cuanto haya bajado.
- Hágase controles regularmente y verifique su glucosa en la sangre con su médico de atención primaria, por lo menos cada 1 a 3 años.

Hacerse la prueba de la diabetes, seguir una dieta sana, hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable puede ayudarle a retrasar o prevenir la diabetes tipo 2 en el futuro.





THE OHIO STATE UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

wexnermedical.osu.edu