

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA PACIENTE CON DIABETES GESTACIONAL**

- Evite consumir alimentos dulces como postres, miel, panela, o bebidas azucaradas y no agregue azúcar a sus preparaciones. Si desea endulzar sus preparaciones endulce los alimentos que va a consumir con endulzantes artificiales.
- Fraccione su alimentación a 5 comidas diarias 3 principales y dos entre comidas cada 3 horas.
- Consuma 3 porciones de frutas y 2 porciones de verduras al día, las cuales pueden incluirse en las comidas principales o entre comidas.
- Prefiera incluir en sus preparaciones aceite de soya, oliva, canola y/o girasol y nunca considere eliminar la grasa de la dieta, ya que es necesaria para absorber las vitaminas A, D, E K y para el desarrollo neurológico del feto, prefiera el consumo de las grasas sin pasarlas por proceso de fritura.
- Prefiera el consumo de cereales de tipo integral (arroz, pan, galletas) y leguminosas para mejorar el aporte de fibra, importante para prevenir el estreñimiento y mantener una adecuada salud intestinal.
- No consuma licor, cigarrillo o sustancias psicoactivas.
- Ingiera sólo los medicamentos ordenados por el médico y no cambie las dosis ni los horarios.