

DIABETES GESTACIONAL



Nombre

Fecha

ALIMENTOS PERMITIDOS:

LÁCTEOS:

- 250cc de leche descremada
- 250cc de yogur dietético descremado
- 30g de queso magro
- 3 cdas de leche en polvo descremada
- 5 cdas de ricotta
- postres de leche dietéticos descremados

CARNES: _____ carne vacuna magra, pollo sin piel o pescado.

Preparaciones al horno, plancha, parrilla, hervido.

HUEVOS: _____ por semana, claras.

VEGETALES A LIBRES: acelga, espinaca, zapallitos, berro, berenjenas, apio, repollo, coliflor, tomates, escarola, espárragos, pepinos, morrón rojo y verde, rabanito, lechuga.

VEGETALES B: zapallo, zanahoria, arvejas, chaucha, remolacha, radicha, nabos

CEREALES, LEGUMBRES y TUBÉRCULOS:

- 1/2 taza o 1/4 plato o 3 cucharadas de arroz blanco o integral o pasta o polenta en cocido
- 10 ravioles o 10 ñoquis o 10 capellettis
- 1/2 taza o 3 cucharadas de lentejas o garbanzos o porotos o habas en cocido
- 1/2 taza o 1/4 plato de puré de papa o 1 papa chica
- 4 cucharadas de choclo
- 1/2 boniato chico

FRUTAS:

- 1 unidad: manzana, naranja, pera, durazno, pomelo
- 2 unidades chicas: mandarina, kiwi, higo, ciruela
- 1 taza: sandía, melón, frutilla
- 1/2 banana
- 2 rodajas de ananá
- 1 vaso chico de jugo de naranja natural

PANIFICADOS (preferir los integrales):

- 2 rodajas de pan de molde
- 2 rodajas de pan francés
- 5 galletas al agua
- 2 galletas grandes de arroz u 8 chicas
- 2 galletas marinas

ACEITE: consumo en crudo.

BEBIDAS: agua, jugos naturales dietéticos

DULCES y MERMELADAS dietéticas.

DISTRIBUCIÓN DE COMIDAS

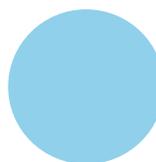
DESAYUNO Y MERIENDA

LÁCTEOS

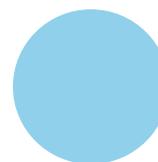
PANIFICADOS

FRUTA

ALMUERZO



CENA



COLACIONES:



ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Azúcar, miel, dulces y mermeladas comunes, café, frutas en almíbar comunes, galletas dulces, productos de pastelería, golosinas, chocolate, carnes grasas, embutidos, chacinados, paté, fiambres grasos, hígado, pescados crudos, carnes crudas, huevo crudo, lácteos no pausterizados, productos ultraprocesados, fritos, salteados, caldos y sopas envasadas, refrescos comunes, bebidas chocolatadas ó alcohólicas, manteca, mayonesa, margarina, crema de leche, snacks.
 Edulcorante: sacarina y ciclamato.

RECOMENDACIONES

- Realizar las 4 comidas diarias y colaciones indicadas, respetando la porción.
- Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras de estación.
- Tomar abundantes líquidos.
- Controlar el peso.
- Es importante traer registro de automonitoreo glicémico en cada control.
- **CONTROLES DE NUTRICIÓN** - Valoración nutricional
FECHAS. PESO (Kg) TALLA IMC - PRÓXIMO CONTROL

Régimen indicado por Lic. Nutrición

NUTRIENTES CRÍTICOS EN EL EMBARAZO:

APORTE DE CALCIO: 3 porciones al día
 A partir del 3º trimestre agregar 1 porción más de lácteo.

APORTE DE ÁCIDO FÓLICO:
 Alimentos fuentes: Vegetales de color verde oscuro: acelga, espinaca, berro, chauchas, brócoli.
 Leguminosas: lentejas, porotos, garbanzos.
 Jugo de naranja.
 Alimentos fortificados: harinas, pan, pastas. Suplementos de ácido fólico.

APORTE DE HIERRO:
 Aportan hierro de origen animal, se absorbe en mayor proporción: carnes.
 Aportan hierro de origen vegetal, se absorbe en menor proporción: leguminosas (lentejas, porotos, garbanzos, soja).
 Vegetales de color verde oscuro: acelga, espinaca, berro, chauchas, brócoli.
 Yema de huevo.
 Es importante consumirlos juntos con alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, para favorecer la absorción de hierro.
 Suplemento de hierro.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3:
 (Favorecen al desarrollo del sistema nervioso y visión del futuro bebé)
PESCADOS grasos: atún, sardina, palometa, bagre, salmón.
ACEITE: soja, canola, oliva, alto oleico.

CONTROLES DE NUTRICIÓN- Valoración nutricional
FECHAS. PESO (Kg) TALLA IMC - PRÓXIMO CONTROL

CONTROLES DE NUTRICIÓN

FECHA	S.G	PESO (Kg)	TALLA	IMC	PRÓX. CONS.