

# Estilo de vida para un embarazo saludable

Una nutrición de excelente calidad y hábitos de ejercicio diario son la base de la salud para toda la vida, tanto para usted como para su bebé. Además de la actividad física diaria, siga estos seis consejos de nutrición.



1. Beba principalmente agua u otras bebidas sin calorías. Evite bebidas endulzadas con azúcar.



2. Coma principalmente comidas a base de plantas ricas en fibra, como vegetales, frutas, granos enteros, legumbres, nueces y semillas. Piense en la carne como un bastimento o acompañamiento en lugar del plato principal.



3. Coma hasta 12 onzas (casi el tamaño de un cuarto de cartas) a la semana de una variedad de pescado y moluscos que sean bajos en mercurio.



Elija pescados que sean ricos en grasas omega-3, como el salmón, atún blanco, la trucha y las sardinas.



4. Hornee, ase, saltee, ase a la parrilla, hierva, escalfe, cocine al vapor o saltee sus comidas en lugar de freírlas.



5. Coma menos comidas con azúcar añadida, con el objetivo de que sean menos de seis cucharaditas (24 gramos) al día.



6. Evite comidas ultraprocesadas, que pueden contribuir al exceso de azúcar en sangre y al aumento excesivo de peso en el embarazo.



Las comidas que debe evitar incluyen:

Jugo de frutas, cereal frío, barras de desayuno, avena instantánea, postres congelados, bagels, panecillos, papas fritas, muffins, donuts, pastel, galletas dulces, bebidas con sabor a café, leche chocolatada.

## Beneficios de un estilo de vida saludable para todos:



- Reduce el estrés.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejora el estado de ánimo.
- Mejora la salud de por vida.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la enfermedad del corazón.
- Mejora la presión.
- Favorece un peso saludable.

## Cuando está embarazada, un estilo de vida saludable reduce el riesgo de:

- Parto por cesárea.
- Diabetes gestacional.
- Presión alta preeclampsia y nacimiento prematuro.
- Aumento excesivo de peso en el embarazo.
- Retención de peso después del embarazo.

## Ejercicio

¡La actividad física es como una medicina gratis para su cuerpo! Tenga en cuenta que, aunque solo tenga cinco minutos, un poco de ejercicio siempre es mejor que nada. Le recomendamos:

- Intente hacer por lo menos 150 minutos de cardio a la semana, incluyendo: caminar, nadar montar en bicicleta, jardinería, aspirar, usar las escaleras, bailar, jugar al aire libre.
- Intente no pasar más de 2 días seguidos sin actividad física.
- Muévase más a lo largo del día como estacionándose lejos, subiendo las escaleras y caminando durante los recesos del trabajo.
- Haga actividades de fortalecimiento muscular al menos dos veces a la semana, como: flexiones contra la pared, sentadillas con apoyo en el mostrador, pesas ligeras, elevaciones de pantorrilla, sentadillas con la espalda contra la pared.



# Diabetes gestacional

La buena noticia es que el plan de comidas para ayudarlo a controlar el azúcar en sangre incluye las mismas comidas de alta calidad que recomendamos para todas las mujeres embarazadas. Usted aun necesita carbohidratos de alta calidad en sus comidas y bocadillos. La diferencia es que ahora también es importante pensar en cómo los come (con qué y cuándo) para ayudarlo a su cuerpo a manejarlos mejor.

## Consejos para que el aumento de azúcar en sangre después de comer sea bajo y lento:

- Es más difícil para su cuerpo procesar los carbohidratos en la mañana. Límitese a una o dos porciones de carbohidratos en el desayuno, y omita fruta y leche a primera hora de la mañana.
- Coma fruta como snack y asegúrese de combinarla con proteínas.
- Evite los jugos y la fruta deshidratada.
- Reemplace la mitad de su porción de arroz o papas por lentejas u otras legumbres.
- Haga una actividad física diaria justo antes o después de comer.
- Coma comidas salteadas que mezclan todos los componentes.
- Coma su comida en orden. Comience con la **ensalada** u otro **vegetal "independiente"** primero, y coma de último el **carbohidrato**.

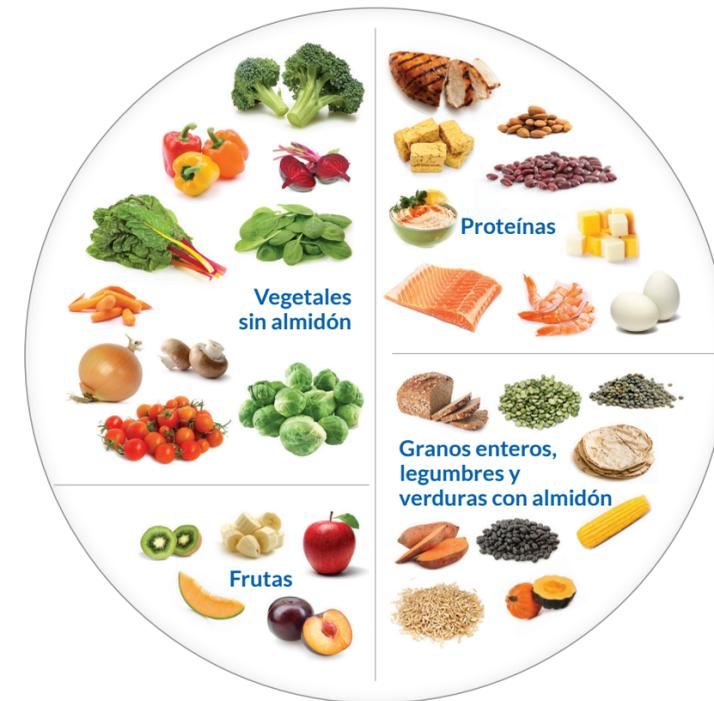


## Consejos para mejorar el azúcar en sangre en ayunas:

- Cene más temprano.
- Haga una actividad física por la noche.
- Coma un snack con proteína bajo en carbohidratos a la hora de acostarse.
- Intente ayunar entre 8 y 10 horas por la noche antes de revisar el azúcar en sangre cuando despierte.
- Optimice los hábitos de sueño.
- Controle el estrés. Haga ejercicios de atención plena, yoga, lectura u otras actividades relajantes.

Mi plan: \_\_\_\_\_

# Guía de Opciones Mi plato de comidas para mi embarazo



## Diabetes and Pregnancy Program (Programa para la diabetes y el embarazo)

Alimentación de alta calidad para antes, durante y después del embarazo





## Mi plan de comidas

Crear un plan de comidas para su embarazo (y para después!) es una forma excelente de tener siempre a mano ideas y opciones saludables. En estas secciones encontrará todo tipo de comidas que pueden ser parte de un estilo de vida saludable y cómo reconocer una porción de carbohidratos. Cuando esté creando ideas para las comidas y snacks, concéntrese en comida de alta calidad, tamaño de la porción, y la mezcla de todos los grupos de comidas.

Desayuno \_\_\_\_\_

Carbohidratos totales \_\_\_\_\_



GRUPO DE COMIDAS	CANTIDAD DE RACIONES	IDEAS PARA COMIDAS
Carbohidratos	Almidón	
Frutas		
Leche		
Vegetales		
Proteínas		
Grasas		

Snack para la mañana Carbohidratos \_\_\_\_\_

Ideas para snacks:



Almuerzo \_\_\_\_\_

Carbohidratos totales \_\_\_\_\_



GRUPO DE COMIDAS	CANTIDAD DE RACIONES	IDEAS PARA COMIDAS
Carbohidratos	Almidón	
Frutas		
Leche		
Vegetales		
Proteínas		
Grasas		

Snacks de la tarde Carbohidratos \_\_\_\_\_

Ideas para snacks:



Cena \_\_\_\_\_

Carbohidratos totales \_\_\_\_\_



GRUPO DE COMIDAS	CANTIDAD DE RACIONES	IDEAS PARA COMIDAS
Carbohidratos	Almidón	
Frutas		
Leche		
Vegetales		
Proteínas		
Grasas		

Snack para antes de acostarse Carbohidratos \_\_\_\_\_

Ideas para snacks:



## Opciones de comida saludable

Hay opciones de alta calidad y ricas en nutrientes en cada grupo de comidas. Coma principalmente estas comidas para darle a su cuerpo todo lo que necesita para atender todos los procesos importantes. Esta es la clave para promover la salud durante toda la vida.

¡Revise las etiquetas de los alimentos!

1 porción de carbohidratos = 15 gramos



CARBOHIDRATOS		
<p><b>ALMIDÓN</b></p> <p>Elija sobre todo artículos de granos enteros.</p> <p>1 ración pequeña es una porción de carbohidratos:</p>  <p>1/3 de taza es una porción de carbohidratos:</p>  <p>1/2 taza es una porción de carbohidratos:</p>  <p>1 taza es una porción de carbohidratos:</p> 	<p><b>FRUTAS</b></p> <p>1 ración pequeña es una porción de carbohidratos:</p>  <p>3/4 de taza = 1 carbohidrato</p>  <p>1 taza = 1 carbohidrato</p>  <p>1 taza = 1 carbohidrato</p>  <p>1 1/4 de taza = 1 carbohidrato</p> 	<p><b>LECHE Y DERIVADOS DE LA LECHE</b></p> <p>Elija opciones bajas en grasa o sin grasa.</p> <p>1 taza = 1 carbohidrato</p>  <p>1 taza = 1/2 carbohidrato</p>  <p><i>En el caso de las alternativas no lácteas, como la leche de soya, almendra y avena, o yogures saborizados, elija marcas con 15 gramos o menos de carbohidratos totales por ración y menos de 8 gramos de azúcar añadida.</i></p>
<p><b>VEGETALES SIN ALMIDÓN</b></p> <p>Piense en estos como algo gratis y cómalos a menudo.</p> 	<p><b>PROTEÍNAS</b></p> <p>Incluya una fuente de proteínas en cada comida y snack.</p> <p>Algunas proteínas de origen vegetal incluyen carbohidratos de alta calidad, vea el almidón.</p> <p>Limite estas opciones:</p> <p>Carnes grasas como la carne de res, el puerco y las salchichas.</p> 	<p><b>GRASAS</b></p> <p>Elija principalmente grasas no saturadas.</p> <p>Límite las grasas saturadas:</p> <p>Tocino, mantequilla, sustituto de crema no lácteo, queso crema, crema agria, aceites de coco y de palma.</p> 