

# Alimentación adecuada para embarazadas con diabetes bajo tratamiento con dieta y pastillas

**Una elección apropiada de los alimentos te permitirá mejorar de forma considerable tu nivel de glucosa en sangre. Aquí hemos resumido lo más importante a tener en cuenta. Si deseas información adicional, consulta con tu dietista.**

Los alimentos que ingerimos son una mezcla de grasas, proteínas y carbohidratos. Si bien todas estas sustancias poseen funciones importantes en el organismo, los carbohidratos son los responsables principales del aumento del azúcar en sangre. Al tratarse de la fuente fundamental de nutrición del feto en crecimiento, a las mujeres embarazadas se les recomienda tomar un mínimo de 150-175 g de carbohidratos al día.

***Por tanto, eliminar por completo los carbohidratos no constituye una manera adecuada de lograr un nivel apropiado de glucosa en sangre (!)***

Ahora bien, la distribución de los carbohidratos en las distintas comidas a lo largo del día es importante para ti. Necesitas una cantidad personalizada de estos en cada comida. Te recomendamos optar por carbohidratos de lenta absorción. Es importante que puedas comer hasta saciarte, ganar el peso adecuado y obtener los nutrientes que necesitas.

## Carbohidratos de lenta absorción

**Presentes en:** Legumbres (lentejas, alubias y guisantes), pan integral, arroz, pasta, quinoa y bulgur.

## Factores que propician el aumento de la glucosa

La velocidad con la que los alimentos atraviesan tu estómago determina la rapidez con la que aumentará tu índice de glucosa. Un incremento lento del azúcar en sangre a la hora de comer te resultará más beneficioso.

## Factores que ralentizan el vaciado del estómago

- **Consistencia:** Cuanto más tenga que trabajar tu estómago para descomponer los alimentos, más lentamente aumentará tu nivel de azúcar en sangre. Por ejemplo, tubérculos y verduras crudas que deban masticarse mucho, pan rústico, etc.
- **Grasas:** Por ejemplo, aguacate, aceite, yogur turco o griego.
- **Proteínas:** Por ejemplo, carne, pescado, marisco, huevos, quark/queso tipo cottage, queso sólido y legumbres.
- **Alimentos ácidos:** Por ejemplo, aliños con vinagre, masa madre y verduras con ácido láctico.



## Una adecuada organización de las comidas

Distribuyendo las comidas a lo largo del día evitarás tener demasiada hambre a la hora de comer. De este modo te resultará más sencillo ingerir comidas más moderadas y evitar niveles elevados de glucosa en sangre.

3 comidas principales ligeras y 2-3 tentempiés suele constituir una distribución apropiada.

A veces una pieza de fruta puede bastar como tentempié, pero si el azúcar en sangre sube demasiado, se necesitará una combinación de carbohidratos y proteínas/grasa, como queso cottage/quark con fruta/bayas o un bocadillo de pan rústico. El quark de sabores sin azúcar añadido puede suponer también una buena opción.

Recomendaciones de tentempiés que sacian sin afectar al azúcar en sangre: verduras, nueces/almendras, unas cuantas albóndigas en frío, queso, huevos, aceitunas, aguacate, etc.

## Bebidas

El agua, sin o con gas, es la mejor bebida para acompañar las comidas. También puedes recurrir a bebidas que solo contengan edulcorantes, como zumos o refrescos *light*. Recuerda que todos los zumos contienen fructosa, lo cual provoca una rápida subida de la glucosa. Ello también es aplicable incluso si los preparas tú misma o están etiquetados como "sin azúcar" o "sin azúcar añadido".

## Frutas y bayas

Las frutas y bayas son saludables en muchos sentidos, pero incrementan en todos los casos el nivel de azúcar en sangre. Se suele poder tomar de 1 a 3 frutas al día, pero cómete solo una cada vez. Una fruta equivale a unos 2 dl de bayas. Una regla útil es que 1 fruta equivale a la capacidad de la palma de la mano. Añadiendo un factor de contención como frutos secos, queso cottage/quark, podrás atenuar una rápida subida

del nivel de glucosa.

## Azúcar y edulcorantes

No tienes que prescindir por completo del azúcar. Una pequeña cantidad de azúcar como ingrediente en un alimento raras veces provoca una subida de la glucosa. Se pueden utilizar edulcorantes, pero algunos de ellos, en una cantidad lo suficientemente grande, pueden incrementar el índice de glucosa.

La miel, el sirope de ágave, la fructosa y productos similares inciden sobre el nivel de glucosa del mismo modo que el azúcar.

## Productos lácteos

La leche provoca una rápida subida del azúcar en sangre y, por lo tanto, es difícil utilizarla como bebida. También puede resultar necesario limitar el consumo de leche fermentada (tipo *filmjölk*) y yogur, incluso en sus variedades naturales. Ve probando hasta dar con la clave. El quark y el queso tipo cottage contienen más proteínas y conducen a un aumento más lento del nivel de glucosa, por lo que pueden utilizarse como alternativa a la leche fermentada o el yogur. Ten cuidado con las variedades azucaradas. Podrás emplearlas si están endulzadas con edulcorantes.

El queso no afecta en absoluto al nivel de azúcar en sangre. Te aconsejamos que comas queso para adquirir calcio, que es importante durante el embarazo. El queso bajo en grasa (17%) contiene más calcio que el queso (28%). Recuerda que los productos lácteos también inhiben la absorción de hierro, por lo que es recomendable evitarlos en el almuerzo y la cena, comiéndolos en su lugar en el desayuno y los tentempiés. Además, si estás tomando pastillas de hierro, no debes acompañarlas con ningún producto lácteo.

## Pan y cereales

Un pan de calidad debe contener masa madre, harina integral y semillas y granos enteros. Por tanto, no basta con que sea rico en fibra. El pan no tiene por qué ser completamente sin azúcar. Se aconseja como regla general un máximo de 5-6 g de azúcar por cada 100 g de pan.

Debido a su consistencia, el pan crocante tipo *knäckebröd*, las gachas, las papillas y los cereales provocan rápidas subidas del azúcar en sangre incluso optando por variedades ricas en fibra. Si bien la fibra es beneficiosa para un buen funcionamiento del estómago y los productos integrales son nutritivos, no siempre mejoran los niveles de glucosa.

*No olvides que, en ocasiones, una glucemia inesperada no se debe a la comida. Hay una gran variedad de factores que pueden repercutir sobre la glucemia.*