

Bien sanitos



Laura Brancacci, nutricionista

¿Qué hago contra la diabetes en el embarazo?

La alimentación durante el embarazo es sumamente importante, y más si le han detectado diabetes gestacional.

Cuando esto sucede, el organismo no produce suficiente insulina o no puede utilizarla de manera adecuada.

Una forma de hacer que los niveles de azúcar en la sangre estén bajo control es seguir un plan de comidas específico. Lo más recomendable es ir donde un especialista para que le dé un plan de alimentación basado en peso, altura, actividad física y necesidades del bebé, así como de intolerancia a la glucosa.

Si los cambios en la dieta no son suficientes para hacer que el nivel de azúcar esté en un nivel aceptable, tendrá que usar insulina, probablemente.

Estos son algunos consejos generales:

Coma una variedad de comidas, distribuyendo las calorías y los carbohidratos o las harinas lo más equilibradamente posible durante el día. Desayune, almuerce, cene y haga dos meriendas: una en la mañana y una en la tarde.

Prefiera los carbohidratos integrales porque tienen más fibra y ayudan a que no suba tanto el nivel de glucosa en la sangre, como el arroz, las pastas, las galletas integrales, los frijoles y las lentejas.

No se salte las comidas. Sea disciplinada acerca de cuándo comerlas y la cantidad de alimentos que toma en cada una de ellas. El azúcar en su sangre permanecerá más estable si su comida se distribuye de manera equilibrada a lo largo del día y de forma consistente de un día a otro.

Coma un buen desayuno. Los niveles de azúcar en la sangre generalmente están más descompensados por la mañana.

Incluya en la merienda de la mañana una fruta con cáscara y, en el almuerzo y la cena, al menos una taza de vegetales cocidos y otra de vegetales frescos.

El médico es quien debe decir la cantidad y la intensidad de ejercicio adecuados para usted.

Citas al 2257-9413 o 2256-2580

nutricionlb@gmail.com

alejandra.herrera@lateja.co.cr