

## ¿Qué NO conviene comer?

- Azúcar refinado, miel.
- Leche condensada, mermeladas.
- Zumos de fruta.
- Pasteles, dulces, caramelos y bollería.
- Refrescos (excepto los que no tienen azúcar).
- Cacao, chocolate y derivados.
- Productos para diabéticos con fructosa.



Alimentos poco nutritivos o con una gran cantidad de azúcar rápido.

- Embutidos de baja calidad.
- Patés.
- Productos precocinados o preparados de antemano (pueden contener más azúcar del que anuncian en la etiqueta o una gran cantidad de grasas).



Sustancias con composición poco clara o dudosa.

## ¿Cuándo comer?

Lo ideal es distribuir los alimentos en **6 tomas** a lo largo del día, **3 comidas principales** y **3 pequeños suplementos**.

Para poder conseguir niveles adecuados de azúcar en sangre lo conveniente es que pasen entre 3 ó 3 horas y media entre una comida y la siguiente y que no transcurran más de 8 horas en ayunas por la noche.

**Una excelente distribución sería la siguiente:**

Desayuno	2 <sup>da</sup> desayuno	Comida
8 de la mañana	11 de la mañana	2 de la tarde
Merienda	Cena	Suplemento
5.30 de la tarde	9 de la noche	12 de la noche

**Respete los horarios de las comidas. Es muy importante.**

Dra. M<sup>a</sup> José Cerqueira  
Carmen Montesinos (Comadrona)  
Conchita Lladó (Dietista)

Clínica de Diabetes y Embarazo  
Unidad de Alto Riesgo Obstétrico  
Hospital Universitario Vall d'Hebron  
Barcelona

## ¿Cómo ha de ser la alimentación?



**La embarazada con diabetes**

**Bayer**

Química Farmacéutica Bayer S.A.  
Calabria, 268 - 08029 Barcelona  
<http://www.diabnet.com>



**Bayer Diabetes Service**

# La alimentación ha de ser equilibrada

## Equilibrada

No suprimir ningún tipo de alimento.

## Variada

No hay que comer siempre lo mismo.

## Suficiente

Las diabéticas no han de comer menos, sino la misma cantidad que otra embarazada de su mismo peso.

En definitiva, una alimentación sana.



# ¿Qué conviene comer?

En general, todos los tipos de alimentos en cantidad adecuada.



Pan, cereales, patatas, legumbres, arroz



Verdura



Leche descremada, yogurt



Grasas



Fruta entera (no zumos)



Alimentos proteicos

Alimentos que tienen azúcar lento. Son indispensables, pero la cantidad ha de estar controlada para evitar que suba el azúcar en la sangre.

Alimentos que tienen poco azúcar o ninguno.