

# Diabetes gestacional: glucosa a raya en el embarazo

Alimentos que **controlan la glucosa durante el embarazo**: bajo índice glucémico, proteína y fibra, repartidos en varias tomas pequeñas.



## Verduras y hortalizas

Recomendado

Base del plato; fibra que frena la glucosa.



## Proteína en cada comida

Recomendado

Pescado, huevo, aves; estabiliza el azúcar.



## Hidratos integrales (medidos)

Recomendado

Reparte poca cantidad en varias tomas.



## Legumbres

Recomendado

Hidrato lento; buen control glucémico.



## Fruta entera (repartida)

Recomendado

Con su fibra; mejor 1 pieza por toma.



## Lácteos sin azúcar

Recomendado

Calcio y proteína; evita los azucarados.



### La clave: hidratos repartidos, integrales y con proteína

Reparte los hidratos en 5-6 tomas pequeñas, elígelos integrales y acompáñalos siempre de proteína, verdura y grasa buena. Por la mañana la glucosa sube más: desayuna con poca fruta e hidrato y más proteína. Sigue los controles.

# Diabetes gestacional: glucosa a raya en el embarazo

Alimentos que **controlan la glucosa durante el embarazo**: bajo índice glucémico, proteína y fibra, repartidos en varias tomas pequeñas.



## Frutos secos

Recomendado

Saciantes y con pocos hidratos.



## Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa saludable que no sube la glucosa.



## Agua

Recomendado

Hidrátate sin azúcar.



## Comidas pequeñas y frecuentes

Recomendado

5-6 tomas evitan picos y bajadas.



## Desayuno con proteína

Recomendado

Por la mañana la glucosa cuesta más: poca fruta/hidrato.



## Verduras de hoja verde

Recomendado

Folato y fibra; muy bajas en hidratos.



### La clave: hidratos repartidos, integrales y con proteína

Reparte los hidratos en 5-6 tomas pequeñas, elégelos integrales y acompáñalos siempre de proteína, verdura y grasa buena. Por la mañana la glucosa sube más: desayuna con poca fruta e hidrato y más proteína. Sigue los controles.

# Diabetes gestacional: glucosa a raya en el embarazo

Alimentos que **disparan la glucosa** y conviene evitar para proteger al bebé. El azúcar rápido es el principal.



## Azúcar, miel y dulces

**Evitar**

Suben la glucosa de golpe; malos para el bebé.



## Refrescos y zumos (incluso naturales)

**Evitar**

Azúcar líquido; pico brusco.



## Bollería y galletas

**Evitar**

Azúcar y refinados.



## Pan blanco y refinados

**Con moderación**

Elige integral y mide la ración.



## Fruta en el desayuno (mucho)

**Con moderación**

Por la mañana sube más; repártela en el día.



## Cereales azucarados

**Evitar**

Mucho azúcar; mejor avena.



### Lo que más sube el azúcar: dulces y zumos

El azúcar, los refrescos, los zumos (aunque sean naturales) y la bollería dan picos perjudiciales para el bebé. Reparte las comidas, no te las saltes y cero alcohol. Tras el parto suele resolverse, pero requiere seguimiento.

# Diabetes gestacional: glucosa a raya en el embarazo

Alimentos que **disparan la glucosa** y conviene evitar para proteger al bebé. El azúcar rápido es el principal.



## Puré de patata y arroz blanco en exceso

Con moderación

IG alto; mide y combina con proteína.



## Fruta en almíbar y desecada

Con moderación

Concentran azúcar.



## Alcohol

Evitar

Contraindicado en el embarazo.



## Salsas azucaradas

Con moderación

Azúcar oculto.



## Postres lácteos azucarados

Con moderación

Mejor yogur natural.



## Saltarse comidas

Evitar

Favorece picos y bajadas; mantén las tomas.



## Lo que más sube el azúcar: dulces y zumos

El azúcar, los refrescos, los zumos (aunque sean naturales) y la bollería dan picos perjudiciales para el bebé. Reparte las comidas, no te las saltes y cero alcohol. Tras el parto suele resolverse, pero requiere seguimiento.