

## Sample Menu

Hora	Plan de Comida	Ideas
Desayuno 7:00am	Leche	0
	Almidones	1 1/2 taza avena <b>no-instantáneo</b>
	Frutas	0
	Vegetales	1 1 taza cebolla, tomate, y pimiento picado revuelto en huevos
	Proteínas	2 2 huevos
	Grasas	1 1 cucharadita aceite canola (para freir huevos/vegetales)
	Merienda 9:30am	Leche
Almidones		1 3 tazas palomitas de maíz (sin sabor)
Comida 12:00pm	Leche	0
	Almidones	2 2 rebanadas pan integral
	Frutas	0
	Vegetales	1 lechuga, tomate, cebolla, pepino (en sandwich)
	Proteínas	2 2 oz pavo rebanado
	Grasas	1 2 cucharaditas mayonesa (baja en grasa)
Merienda 3:00pm	Proteínas	1 1 oz queso bajo en grasa (low fat)
	Almidones	1 1 tortilla (6 pulgadas)
	Frutas	1 17 uvas chicas
Cena 6:00pm	Leche	1 1 taza leche descremada ("fat free")
	Almidones	1 1/3 taza arroz
	Frutas	1 1 manzana chica
	Vegetales	2 1 taza brócoli y 1 taza ensalada de lechuga
	Proteínas	2 2 oz carne
	Grasas	2 2 cucharaditas aderezo para la ensalada
	Merienda 9:00pm	Leche
Proteínas		1 1 cucharada crema de cacahuete/maní
Almidones		1 1 rebanadas pan integral

### Si necesita ayuda llame:

Su proveedor de servicios de salud o clínica: \_\_\_\_\_

Lista de Referencias en Lactancia: 1 800 835-5968

Programa de lactancia: \_\_\_\_\_

Liga Internacional La Leche: 1 800 525 -3243

WIC: \_\_\_\_\_

Para información sobre diabetes:

<http://www.CDAPPSweetSuccess.org>

Desarrollo de este material fue apoyado por fondos federales Título V proporcionados por el Departamento de Salud Pública de California, División de Salud Materna, Infantil y Adolescente © California Department of Public Health

06/2012

## Consejos de Nutrición:

Para mujeres que dan pecho después de tener diabetes durante el embarazo



“Cuando estaba embarazada tuve diabetes gestacional. Decidí que le iba dar pecho a mi bebé. Dar pecho es lo mejor para los dos.”

¡Continúe leyendo para obtener más información sobre nutrición y lactancia!



Dar pecho es bueno para usted y su bebé. La leche materna es la mejor comida para su bebé. Su bebé no obtendrá diabetes de la leche materna. La leche materna ayuda a prevenir que su hijo tenga diabetes más adelante en la vida. **Entre más tiempo le de pecho a su bebé mejor para usted y el bebé. Dele pecho por lo menos un año.**

Mujeres que tuvieron diabetes durante el embarazo son más propensas a tener diabetes en el futuro. Para ayudar a prevenir o reducir su riesgo de contraer diabetes, usted necesita: alimentarse bien, mantenerse en un peso saludable, mantenerse en una rutina de ejercicios y darle pecho a su bebé.



Consejos que la ayudarán durante el tiempo que esté dándole pecho a su bebé:

- 1 Dele pecho a su bebé seguido (de ocho a doce veces al día). Esto le ayudara a producir **mas leche**.
- 2 Trate de tomar agua cada vez que le da pecho a su bebé. Se recomienda que tome de 6 a 8 basos de agua cada día.
- 3 Continúe comiendo según el plan alimenticio que le dieron cuando estaba embarazada.
- 4 Coma tres comidas pequeñas y tres o más bocadillos/meriendas saludables al día.
- 5 Limite la cantidad de grasas que come cada día. Algunos ejemplos de grasas son:
  - ❖ mantequilla      ❖ aceite      ❖ aderezo
  - ❖ tocino            ❖ manteca      ❖ crema agria

- 6 Limite la cantidad que consume de las siguientes bebidas:
  - ❖ alcohol      ❖ café      ❖ té
  - ❖ otras bebidas con cafeína

- 7 Coma alimentos ricos en fibra, algunos ejemplos son:
  - ❖ granos y cereales integrales y frijoles
  - ❖ granos enteros      ❖ vegetales/verduras

- 8 Estar sobre peso aumenta su riesgo de contraer diabetes. Llegue al peso saludable para su estatura. Baje de peso lentamente. Trate de perder entre 1 y 4.5 libras por mes. Hable con su equipo médico/doctor acerca de formas saludables de perder peso. Trate lo siguiente:

- ❖ Hágase una meta con el peso que quiere pesar. Divida esa meta en metas más pequeñas. Por ejemplo puede que usted quiera perder un total de 30 libras. Su primera meta pequeña puede ser perder 3 libras este mes.

- ❖ ¡No utilice pastillas de dieta!

- ❖ Hable con su dietista registrada para que le ayude a planear una dieta saludable.

- 9 Pregúntele a su equipo médico/doctor si usted necesita tomar vitaminas o minerales.

- 10 Planeé una rutina de ejercicios. Caminar es una buena opción.

