

## Ejemplo De Plan De Comidas E Ideas De Menú Para El Embarazo Con Diabetes Gestacional (DMG) y Después Del Parto

La siguiente información está destinada a ser utilizada con el folleto **Cómo usar el plato de diabetes con diabetes gestacional y después del parto**. Este plan de alimentación de muestra es una guía. Trabaja con tu dietista para asegurarte de que tu plan de alimentación satisfaga tus necesidades personales.

### Plan De Alimentación De Muestra: Diabetes Gestacional

(Si lo prefieres, cambia cualquiera de los siguientes alimentos lácteos por la alternativa no láctea fortificada con calcio de tu elección).

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<b>Desayuno</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 onza de proteína magra</li> <li>▪ 2 porciones de carbohidratos               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Limita el consumo de bagels, muffins, cereales, avena y jugos de frutas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 onza de proteína magra</li> <li>▪ 2 porciones de carbohidratos               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Limita el consumo de bagels, muffins, cereales, avena y jugos de frutas.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 onza de proteína magra</li> <li>▪ 2 porciones de carbohidratos               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ Limita el consumo de bagels, muffins, cereales, avena y jugos de frutas.</li> </ul> </li> <li>▪ 1 porción de verduras sin almidón</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos: incluye 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural + 3 porciones de carbohidratos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos: incluye 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural + 3 porciones de carbohidrato</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos: incluye 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural + 3 porciones de carbohidrato</li> </ul>
<b>Cena</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos</li> </ul>
<b>Bocadillos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merienda 1: 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural</li> <li>▪ Merienda 2: 1 onza de proteína</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merienda 1: 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural</li> <li>▪ Merienda 2: 1 porción de carbohidratos integrales + 1 onza de proteína</li> <li>▪ Merienda 3: 1 porción de grano integral + 1 onza de proteína</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merienda 1: 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural + 1 porción de un carbohidrato de grano integral</li> <li>▪ Merienda 2: 1 grano integral + 1 onza de proteína</li> <li>▪ Merienda 3: 1 porción de carbohidratos integrales + 1 onza de proteína magra</li> </ul>

## Ideas De Menú De Muestra: **Diabetes Gestacional**

<b>PRIMER TRIMESTRE</b> Menú de muestra para 2000 calorías diarias	<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b> Menú de muestra para 2400 calorías diarias	<b>TERCER TRIMESTRE</b> Menú de muestra para 2600 calorías diarias
<b>Desayuno</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tortilla de trigo integral cubierta con huevos revueltos</li> <li>1/3 taza de frijoles cocidos</li> <li>Salsa y aguacate en rodajas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tortilla de trigo integral cubierta con huevos revueltos</li> <li>1/3 taza de frijoles cocidos</li> <li>Salsa y aguacate en rodajas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 tortilla de trigo integral cubierta con huevos revueltos, cebollas y pimientos</li> <li>1/3 taza de frijoles cocidos</li> <li>Salsa y aguacate en rodajas</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hamburguesa de proteína enlatada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sírvela en una tortilla integral</li> </ul> </li> <li>Tomates y pepinos en rodajas</li> <li>Nopales</li> <li>1/3 taza de frijoles negros cocidos</li> <li>Manzana</li> <li>1 taza de leche baja en grasa o yogur alto en proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hamburguesa de proteína enlatada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cubierto con una rodaja de queso mozzarella de leche parcialmente descremada servido en una tortilla integral</li> </ul> </li> <li>Tomates y pepinos en rodajas</li> <li>Nopales</li> <li>Manzana</li> <li>4 mitades de galletas graham</li> <li>1 taza de leche baja en grasa o yogur alto en proteínas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Hamburguesa de proteína enlatada</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Una rebanada de mozzarella baja en grasa encima</li> </ul> </li> <li><b>Arroz integral sencillo con cebolletas</b></li> <li>Pimientos morrones a la parrilla</li> <li>Zanahorias crudas y palitos de apio con 1/4 de taza de yogur griego natural mezclado con pico de gallo como salsa para mojar</li> <li>1/2 taza de mango cortado + 3/4 taza de yogur griego natural</li> </ul>
<b>Cena</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chili de pollo económico</b></li> <li><b>Brócoli crujiente al horno</b></li> <li>Jícama en rodajas con limón y aguacate</li> <li>2 tortillas de grano integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chili de pollo económico</b></li> <li><b>Brócoli crujiente al horno</b></li> <li>1 taza de yogur natural con jícama picada y limón</li> <li>1 tortilla integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chili de pollo económico</b></li> <li><b>Brócoli crujiente al horno</b></li> <li>Jícama en rodajas con limón y aguacate</li> <li>2 tortillas de grano integral</li> </ul>
<b>Bocadillos</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Merienda 1: 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural</li> <li>Merienda 2: 1 onza de queso bajo en grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merienda 1: 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa</li> <li>Merienda 2: 2 galletas graham con mantequilla de maní</li> <li>Merienda 3: 3 galletas integrales + 1 queso en tiras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Merienda 1: 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural y 2 mitades de galletas graham</li> <li>Merienda 2: 3 galletas integrales</li> <li>Merienda 3: 3 tazas de palomitas de maíz con parmesano espolvoreado + 1 palito de queso</li> </ul>

## Ejemplo De Plan De Comidas E Ideas De Menú: Después Del Parto

Después de que nazca tu bebé, continúa siguiendo un estilo de vida saludable que incluya comer un plan de alimentación equilibrado y estar activa durante 30 minutos al día. Una forma sencilla de seguir tu plan de alimentación es seguir el Plato de la Diabetes. Esta sencilla guía te enseña cómo llenar la mitad de tu plato de nueve pulgadas con vegetales sin almidón, ½ del plato con proteínas magras, ¼ del plato con alimentos con carbohidratos más una bebida de 0 calorías.

### PLAN DE COMIDAS DE MUESTRA: AMAMANTAMIENTO

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 onza de proteína magra</li> <li>▪ 2 porciones de carbohidratos</li> <li>▪ 1 porción de verduras sin almidón</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos: incluye 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural + 3 porciones de carbohidratos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2.5 onzas de proteína magra</li> <li>▪ 3 porciones de verduras sin almidón</li> <li>▪ 4 porciones de carbohidratos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merienda 1 y 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ 1 taza de leche baja en grasa o yogur griego natural</li> <li>▫ 1 porción de carbohidratos de grano integral</li> </ul> </li> <li>▪ Merienda 3               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ 1 carbohidrato de grano integral</li> <li>▫ 1 onza de proteína</li> </ul> </li> </ul>

### IDEAS DE MENÚ DE MUESTRA: LACTANCIA MATERNA PARA 2800 CALORÍAS DIARIAS

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 1 tortilla de trigo integral cubierta con huevos revueltos, cebollas y pimientos</li> <li>▪ 1/3 taza de frijoles cocidos</li> <li>▪ Rodajas de tomate y rodajas de aguacate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Hamburguesa de proteína enlatada</b> servida sobre <b>arroz integral simple con cebolletas</b></li> <li>▪ 1 tortilla integral + pimientos asados</li> <li>▪ Zanahorias crudas y palitos de apio con 1/2 taza de yogur griego natural mezclado con pico de gallo como salsa para mojar</li> <li>▪ 1/2 taza de mango cortado servido con 1/2 taza de yogur griego natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Chili de pollo económico</b></li> <li>▪ <b>Brócoli crujiente al horno</b></li> <li>▪ <b>Maíz Asado con Chile y limón</b></li> <li>▪ Jícama en rodajas con limón y aguacate</li> <li>▪ 1 tortilla integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Merienda 1 y 2:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ 1 taza de yogur griego bajo en grasa</li> <li>▫ 2 mitades de galletas graham</li> </ul> </li> <li>▪ Merienda 3:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▫ 3 tazas de palomitas de maíz reventadas</li> <li>▫ Palito de queso de 1 onza</li> </ul> </li> </ul>