

## 10 consejos para un buen control de la diabetes gestacional



- 1 No cometas excesos.**  
Procura que la cantidad de calorías que tomes cada día sea más o menos estable, sin pasarte mucho un día o quedarte corta otro.
- 2 Realiza cinco comidas diarias.**  
Haz 5 o 6 comidas más ligeras en lugar de solo 3 comidas fuertes, porque la digestión en sí sube la glucemia.
- 3 Sigue un horario regular.**  
Intenta comer a las mismas horas todos los días.
- 4 Ingiere alimentos de todos los grupos.**  
No comas demasiado de un tipo de alimento o dejes de comer de otro, aunque te guste menos. Debes controlar ciertas grasas animales, mientras que las verduras, hortalizas, carne, pescado o huevos puedes tomarlos de forma libre, pero equilibradamente.
- 5 Haz distinciones.**  
Aprende a reconocer qué alimentos son los que más afectan a tus niveles de glucosa en sangre y cuáles no, para no abusar de los que pueden perjudicarte.
- 6 No al azúcar.**  
Evita el azúcar y los productos elaborados con ella, como bollería, pasteles o helados. Para endulzar tus platos, puedes utilizar estevia o extracto de espelta. Y la sacarina no se recomienda durante el embarazo.
- 7 Apuesta por lo integral.**  
Los hidratos de carbono (pan, cereales, patata, arroz, pasta, galletas...) mejor que sean integrales, ya que aumentan menos la glucosa y aportan mucha más fibra.
- 8 Evita la leche entera y los zumos envasados.**  
Toma mejor leche semidesnatada o desnatada y en un máximo de 3 vasos al día. Si tras tomarla en el desayuno el nivel de glucosa es alto, sustituye la leche por una bebida de avena. Respecto a la fruta, consúmela entera antes que en zumo y evita los que son envasados.
- 9 Busca la dieta que mejor se adapte a tu embarazo.**  
No hay una dieta igual para todas las mujeres con diabetes gestacional. Ayúdate de un nutricionista que pueda prepararte un plan personalizado para los meses de embarazo.
- 10 Practica ejercicio moderado.**  
Realiza alguna actividad física de forma moderada 30 minutos al día. Por ejemplo: pilates o yoga prenatal, caminar o la gimnasia en el agua.