



CONOCE LOS DATOS

9X

Más probabilidad de padecer de Diabetes Tipo II

complicaciones de salud

La resistencia a la insulina es la incapacidad de su cuerpo para transferir de manera eficiente el azúcar (energía) de la sangre a los órganos necesarios.

DMG es cuando tu glucosa en sangre es muy alta durante el embarazo.

Todas las mujeres experimentan algo de resistencia a la insulina durante el embarazo. A veces, la resistencia adicional a la insulina está presente antes del embarazo.

Muchas mujeres pueden controlar DMG con cambios en estilo de vida

- ♦ Revertir resistencia a la insulina previa al embarazo
- ♦ Mantener niveles de glucosa en sangre estables
- ♦ Evitar futuras condiciones crónicas

COME MÁS ALIMENTOS ENTEROS BASADOS EN PLANTAS

En el embarazo intenta

- Un desayuno más pequeño (30g de carbohidratos)
- Comida/Cena (60g de carbohidratos)
- Platillo o snack cada 2-4 horas
- Reducción consciente de harina refinada (pastel, pan), arroz blanco, jugos, azúcar agregada y mermeladas

Ideas de 30g de carbohidratos

- 1/3 taza de avena (seca) + 2/3 taza de leche de almendra sin endulzar + 2-4 cucharadas de nueces + 1/4 taza de moras azules
- 1 tortilla + tofu revuelto + salsa

Ideas de 60g de carbohidratos

- 1 taza de chili de frijoles + 1 taza de zanahorias rostizadas + 1 taza de moras



MITO: Todos los carbohidratos son “malos” para DMG

HECHO: Enfócate en fibra y checa tu glucosa en sangre. Los carbohidratos en alimentos enteros son sanos y tienen un menor índice glicémico. Dietas muy bajas en carbohidratos pueden ser muy altas en grasa, empeorando la resistencia a la insulina en el largo plazo.

ACTÍVATE REGULARMENTE

Eleva tu ritmo cardiovascular: 30+ minutos, 5+ veces a la semana, con ejercicio de bajo impacto. Hasta 10 minutos de caminar después de comer puede mantener tu azúcar en sangre en balance.

Aumenta tu fuerza: 2+ días a la semana. Aumentar masa muscular es una de las mejores maneras de disminuir la glucosa en ayunas y después de comidas.

SÉ AMABLE CONTIGO MISMA

El embarazo es emocionante, pero puede ser difícil.

Algunas mujeres comoquiera van a requerir medicamento para DMG.

¡Esto está bien! Estos cambios en estilo de vida de todos modos van a ayudar a mejorar tu salud en general.

LOS CAMBIOS EN ESTILO DE VIDA PUEDEN MEJORAR:

Disminuciones a corto plazo

- Necesidades de insulina
- Heridas de parto, cesárea por tener un bebé grande
- Parto prematuro, atención hospitalaria adicional para respiración neonatal, glucosa en sangre e ictericia
- Riesgo de muerte fetal
- Presión arterial peligrosamente alta

Disminuciones a largo plazo

- Peso, diabetes y problemas de presión arterial para tu hijo/hija
- Riesgo de diabetes y enfermedad cardiovascular para ti