

ANEXO 1



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALLADOLID
UNIDAD DE DIABETES. SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA.
SERVICIO DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA CONSULTA DE ALTO RIESGO



DIABETES GESTACIONAL

QUÉ ES LA DIABETES GESTACIONAL

Es la elevación de los niveles de glucosa en sangre durante el embarazo que se produce en algunas mujeres que previamente no tenían diabetes.

Esta alteración ocurre aproximadamente en el 10% de las mujeres embarazadas.

POR QUÉ SE PRODUCE LA DIABETES GESTACIONAL

Durante el embarazo, es necesario un aumento de las reservas de energía del organismo, que se produce gracias a un aumento de la producción de la insulina. Cuando este aumento no es adecuado aparece la diabetes gestacional.

Existen factores que predisponen a la diabetes gestacional, como: edad superior de 35 años, antecedentes de diabetes en la familia, obesidad, diabetes gestacional en embarazos previos.

CÓMO SE DIAGNOSTICA

Se realiza de manera general a través de análisis alrededor de la 24-28 semana.

Test de cribado= Test O'Sullivan: se determina la glucemia al cabo de 1 hora de administrar 50 gramos de glucosa via oral.

Test de diagnóstico. En aquellos casos con O'Sullivan positivo se realiza una sobrecarga oral de 100 gramos de glucosa y se determina la glucosa al inicio, a la hora, 2 y 3 horas.

LA IMPORTANCIA DEL CONTROL Y TRATAMIENTO DE LA DIABETES GESTACIONAL

Un mal control puede afectar a la salud del bebe y de la madre: problemas respiratorios, crecimiento excesivo y dificultad en el parto, mayor riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 en el futuro

RECOMENDACIONES

1. Durante el embarazo

Durante el embarazo se debe llevar una **alimentación equilibrada y ejercicio regular** (al menos 30 minutos de ejercicio moderado). Una dieta saludable puede prevenir la diabetes y otros problemas de salud. La actividad física controla los niveles de glucosa en sangre y mejora la acción de la insulina. Siga los consejos de su ginecólogo/endocrinólogo y educador de diabetes.

La medición de glucosa en sangre capilar es un pilar fundamental del tratamiento de la diabetes gestacional. Además, permite comprobar si el tratamiento está siendo eficaz.

En ocasiones puede precisar **insulina** para mantener los niveles de glucosa en cifras adecuadas. Cuando esto sucede hay que utilizarla hasta finalizar la gestación. Debe saber que **esta insulina administrada a la madre no perjudica al feto**.

2. Después del embarazo

Por lo general la diabetes gestacional desaparece después del parto. Dos de cada tres mujeres presentarán en futuros embarazos diabetes gestacional

Algunas mujeres pueden desarrollar en el futuro Diabetes tipo 2 y otras enfermedades metabólicas.

Al término de la lactancia materna se debe practicar un análisis para comprobar que el trastorno de la glucosa se ha corregido.

La pérdida de peso, una alimentación equilibrada y la práctica de ejercicio es fundamental para evitar desarrollar Diabetes tipo 2 después del embarazo

ANEXO 2



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALLADOLID
UNIDAD DE DIABETES. SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA.
SERVICIO DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA CONSULTA DE ALTO RIESGO



DIABETES GESTACIONAL (1800 Kcal)

DESAYUNOS:

- 200cc de **leche desnatada** (1 vaso) (una ración), dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de dos tarrinas individuales de mermelada sin azúcar (25g).
- O 2 yogures naturales (una ración) acompañados de 30 g de avena (dos raciones).

MEDIA MAÑANA:

- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 3 lonchas de jamón york (cada loncha 15 g)
- Dos rebanadas de pan integral (dos raciones) acompañado de queso fresco (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 1 loncha de jamón serrano (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 3 lonchas de pavo (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de una lata pequeña de atún claro (80 g)

COMIDA:

- 1) 200 g de judías verdes tiernas (una ración), 125 g de zanahorias (una ración), con 125 g de patatas (dos raciones) todo ello cocido y acompañado de una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Filete de pechuga de pollo (110 g) cocinado a la plancha. De postre fruta (una ración).
- 2) Ensalada de la huerta (241g) (una ración) utilizando lechuga, tomate, cebolla y pepino aliñado con media cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Filete de lenguado (155 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite y acompañado de jugo de limón. De postre fruta (una ración).
- 3) Lentejas con verduras; 120 g de lentejas acompañadas de 300 g de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria) (una ración) cocinadas con una cucharada sopera de aceite de oliva. De postre fruta (una ración).
- 4) Arroz blanco (80 g) (5 raciones) cocido con tomate frito (50 g) con un huevo frito mediano (60 g) frito con una cucharada de aceite de oliva (10 g). Filete de salmón (150 g) a la plancha. De postre fruta (una ración).
- 5) Sopa de sémola (240 g) (una ración). Muslo de pollo al horno (120 g) añadiendo una cuchara de postre de aceite de oliva (8 g). De postre fruta (una ración).

- 6) Pasta (125 g) (8 raciones) con salsa de tomate, queso (mozzarella) y una loncha de jamón york. De postre fruta (una ración).
- 7) Guisantes (220 g) (10 raciones) cocidos con media loncha de jamón serrano en tiras añadiendo una cucharada de postre de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).

*En la comida tomara una rebanada de pan integral (20 g) (una ración)

MERIENDA

- 100 cc de leche desnatada (medio vaso) (media ración) o un yogur natural (125 g) o un actimel 0% (100 cc) acompañado de 30 g de nueces, avellanas, pistachos, almendras o 15 g de cereales sin azúcar (una ración) (salvado de trigo, de avena)

CENA

- 1) 200 g de acelgas (una ración) al vapor acompañados de dos lonchas de jamón serrano (cada loncha 40 g). Fruta de postre (una ración).
- 2) Crema de calabaza (378 g) (una ración). Tortilla francesa de un huevo cocinada con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 3) Merluza hervida (333 g). Fruta de postre.
- 4) Gazpacho de verduras (441 g) (una ración) con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 5) Un huevo revuelto con setas (165 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 6) Ensalada con lechuga (125 g) (una ración), un huevo cocido (60 g) y anchoas (5 unidades) aliñada con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 7) Filete de gallo al horno (455 g), patata cocida (125 g) (dos raciones) con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).

*En la comida tomara una rebanada de pan integral (20 g) (una ración)

RECENA:

- 200 cc de leche desnatada (1 vaso) (una ración) o 2 actimel 0% (100 cc) (una ración) o 2 yogures naturales (125 g) (una ración) acompañados de 30 g de avena (dos raciones)

OBSERVACIONES:

- Los pesos de los alimentos son la parte comestible y en crudo.
- Los alimentos escritos en **negrita** contienen los hidratos de carbono (“azúcares”) y se han de tomar necesariamente (éstos o sus equivalentes) y en la cantidad indicada, que no puede ni aumentarse ni disminuirse. Para ello se recomienda la utilización de una báscula.
- Todos los hidratos de carbono serán en forma integral, ricos en fibra (pan, pasta). La pasta o patata se cocinará al dente, nunca muy cocida. La ingesta de fruta se hará principalmente en las ingestas principales (comida y cena) con piel si es posible bien lavada.
- Sal y agua: permitidos en cantidades normales, si no hay contraindicación médica.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, infusiones, zumo de limón y vinagre.
- Azúcar Prohibido. Se pueden tomar edulcorantes con moderación, preferiblemente Sacarina y Aspartamo
- Los alimentos pueden ser frescos y congelados.
- Utilizar pan fresco integral. Evitar biscotes, pan de molde, u otros productos procesados.
- Condimento a su gusto, utilizando: vinagre, limón, ajo, cebolla, pimentón, hierbas aromáticas o especias.
- Elabore sus propias salsas y si utiliza las comerciales lea las etiquetas para saber la cantidad de hidratos de carbono y grasas que aporta.

FRUTA: La ración de fruta de la dieta (150 g) equivale a:

100 g	200 g	120 g	100 g
Granada, melón, Sandía o pomelo	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, nectarina o papaya	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar	Chirimoya o plátano

CANTIDAD DE ACEITE AL DÍA: 4 cucharadas soperas aceite oliva virgen (40cc)

MÉTODO DEL PLATO

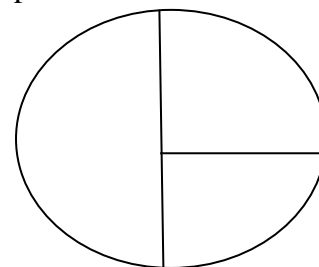
Por ejemplo, para la comida y la cena, repartir en un plato grande.

1/2 plato de verdura cocinada o cruda.

1/4 plato para la carne, pescado o huevos.

1/4 plato para las patatas, legumbres, arroz, pasta, etc...

Añadir 40 gramos de pan preferentemente integral y de postre una fruta mediana.



ANEXO 3



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO DE VALLADOLID
UNIDAD DE DIABETES . SERVICIO DE ENDOCRINOLOGIA.
SERVICIO DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA CONSULTA DE ALTO RIESGO



DIABETES GESTACIONAL (2250 Kcal)

DESAYUNOS:

- 200cc de **leche desnatada** (1 vaso) (una ración), dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de dos tarrinas individuales de mermelada sin azúcar (25g).
- O 2 yogures naturales (una ración) acompañados de 30 g de avena (dos raciones)

MEDIA MAÑANA:

- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 3 lonchas finas de jamón york (cada loncha 15 g)
- Dos rebanadas de pan integral acompañado (20 g) (dos raciones) de queso fresco (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 1 loncha de jamón serrano (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de 3 lonchas de pavo (40 g)
- Dos rebanadas de pan integral (20 g) (dos raciones) acompañadas de una lata pequeña de atún claro (80 g)

COMIDA:

- 1) 200 g de judías verdes tiernas (una ración), 125 g de zanahorias (una ración), con 125 g de patatas (dos raciones) todo ello cocido y acompañado de una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) .Filete de pechuga de pollo (110 g) cocinado a la plancha. Fruta de postre (una ración)
- 2) Ensalada de la huerta (241g) (una ración) utilizando lechuga, tomate, cebolla y pepino aliñado con media cucharada sopera de aceite de oliva. Filete de lenguado (155 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite y acompañado de jugo de limón. Acompañado de una ración de puré de patata (125 g) .Fruta de postre (una ración).
- 3) Lentejas con verduras; 120 g de lentejas (6 raciones) acompañadas de 300 g de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria) (una ración) cocinadas con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 4) Arroz blanco (80 g) (5 raciones) cocido con tomate frito (50 g) con un huevo frito mediano (60 g) frito con una cucharada de aceite de oliva (10 g). Filete de salmón (150 g) a la plancha. Fruta de postre (una ración).
- 5) Sopa de sémola (240 g) (una ración). Muslo de pollo (120 g) y dos alas (50 g) al horno añadiendo dos cucharadas sopera de aceite de oliva (10 g). 150 g de berenjena (una ración), 200 g de calabacín (una ración) y 100 g de espárragos trigueros (una ración) cocinados a la plancha. Fruta de postre (una ración).

- 6) Pasta (125 g) (8 raciones) con salsa de tomate, queso (mozzarella) y una loncha de jamón york cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) . Acompañado de una ración de calamar-sepia (60 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva. De postre fruta (una ración).
- 7) Guisantes (220 g) (10 raciones) cocidos con media loncha de jamón serrano en tiras añadiendo una cucharada de postre de aceite de oliva. Filete de pechuga de pollo (110 g) a la plancha, coles de Bruselas hervidas (150 g) (una ración). Fruta de postre (una ración).

*En la comida tomara una rebanada de pan integral (20 g) (una ración)

MERIENDA

- 100 cc de leche desnatada (medio vaso) (media ración) o un yogur natural (125 g) (media ración) o un actimel 0% (100 cc) (media ración) acompañado de 45 g de nueces, avellanas, pistachos, almendras (dos raciones) o 15 g de cereales sin azúcar (salvado de trigo, de avena) (una ración)

CENA

- 1) 200 g de acelgas (una ración) al vapor acompañados de dos lonchas de jamón serrano (cada loncha 40 g). Con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) .Fruta de postre (una ración).
- 2) Crema de calabaza (378 g) (una ración). Tortilla francesa de un huevo cocinada con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 3) Merluza hervida (333 g). Ración de champiñones u otras setas (150 g) cocinadas con una cuchara de postre de aceite de oliva. Fruta de postre (una ración).
- 4) Gazpacho de verduras (441 g) (una ración) con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g) y tiras de jamón serrano (una loncha: 40 g) . De postre fruta (una ración).
- 5) Un huevo revuelto con setas (165 g) cocinado con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).
- 6) Ensalada con lechuga (125 g) (una ración), un huevo cocido (60 g) y anchoas (5 unidades) aliñada con una cucharada sopera de aceite de oliva (10g). Fruta de postre (una ración).
- 7) Filete de gallo al horno (455 g), patata cocida (125 g) (dos raciones) con una cucharada sopera de aceite de oliva (10 g). Fruta de postre (una ración).

RECENA:

- 200 cc de leche desnatada (1 vaso) (una ración) o 2 actimel 0% (100 cc) (una ración) o 2 yogures naturales (125 g) (una ración) acompañados de 30 g de avena (dos raciones)

OBSERVACIONES:

- Los pesos de los alimentos son la parte comestible y en crudo.
- Los alimentos escritos en **negrita** contienen los hidratos de carbono (“azúcares”) y se han de tomar necesariamente (éstos o sus equivalentes) y en la cantidad indicada, que no puede ni aumentarse ni disminuirse. Para ello se recomienda la utilización de una báscula.
- Todos los hidratos de carbono serán en forma integral, ricos en fibra (pan, pasta). La pasta o patata se cocinará al dente, nunca muy cocida. La ingesta de fruta se hará principalmente en las ingestas principales (comida y cena) con piel si es posible bien lavada.
- Sal y agua: permitidos en cantidades normales, si no hay contraindicación médica.
- Se puede tomar libremente: café (con moderación), té, infusiones, zumo de limón y vinagre.
- **Azúcar Prohibido.** Se pueden tomar edulcorantes con moderación, preferiblemente Sacarina y Aspartamo
- Los alimentos pueden ser frescos y congelados.
- Utilizar pan fresco integral. Evitar biscotes, pan de molde, u otros productos procesados.
- Condimento a su gusto, utilizando: vinagre, limón, ajo, cebolla, pimentón, hierbas aromáticas o especias.
- **Elabore sus propias salsas** y si utiliza las comerciales lea las etiquetas para saber la cantidad de hidratos de carbono y grasas que aporta.

FRUTA: La ración de fruta de la dieta (150 g) equivale a:

100 g	200 g	120 g	100 g
Granada, melón, Sandía o pomelo	Albaricoques, frambuesas, fresas, limón, melocotón, membrillo, mandarina, moras, nectarina o papaya	Caqui, cerezas, higos, nísperos, uvas, melocotón en almíbar o piña en almíbar	Chirimoya o plátano

CANTIDAD DE ACEITE AL DÍA: 3 cucharadas soperas aceite oliva virgen (30cc).

MÉTODO DEL PLATO

Por ejemplo para la comida y la cena, repartir en un plato grande.

1/2 plato de verdura cocinada o cruda.

1/4 plato para la carne, pescado o huevos.

1/4 plato para las patatas, legumbres, arroz, pasta, etc...

Añadir 40 gramos de pan preferentemente integral y de postre una fruta mediana.

