

Ejemplos de planes de comidas para la diabetes gestacional

Desayuno - 30 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. 2 rebanadas de pan integral con mantequilla

1 a 2 huevos

2. 1 taza de avena

1 palito de queso

3. 2 rebanadas de pan integral

2 cucharadas de mantequilla de maní

Merienda de la mañana - 15 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. 6-8 galletas integrales

1 C. de mantequilla de maní

2. 1 rebanada de pan integral

1 onza de queso

Almuerzo - 60 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. Sándwich de pavo en pan integral

6 galletas integrales

1 taza de leche baja en grasa o 1 manzana

2. 1 taza de sopa de frijoles o lentejas

1 rebanada de pan integral

1 taza de moras

3. Ensalada con lechuga, verduras, 1 taza de frijoles y ½ taza de maíz

1 taza de leche o 1 pera

Merienda de la tarde - 30 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. 1 taza de yogur griego sin sabor

1 taza de moras

2. ¼ taza de nueces

1 taza de leche

Cena - 45 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. Pollo

1 ½ taza de frijoles

Ensalada

2. Pescado

2 taza de arroz integral o quinoa

Verduras

3. Carne

1 ½ taza de batata o ñame

Verduras

Merienda de la noche - 15-30 gramos de carbohidratos - *Elija uno*

1. 1 taza de leche baja en grasa

6 a 8 galletas integrales

1 onza de queso

2. 3 galletas Graham

Mantequilla de maní

3. ½ taza de helado