

2022

# Diabetes en el embarazo: Nutrición

Índice	Número de página
¿Qué es la diabetes?	2
¿Cuáles son los tipos de diabetes?	2
¿Qué tratamientos se utilizan para la diabetes en el embarazo?	3
¿Cómo afectan los alimentos su nivel de azúcar en la sangre?	4
¿Qué alimentos contienen carbohidratos?	4
¿Debe comer carbohidratos si tiene diabetes?	4
¿Qué más debe comer con carbohidratos?	4
La mañana puede ser problemática.	4
Carbohidratos, proteínas, grasas y verduras sin almidón	5
Porciones de carbohidratos	6
Lectura de la etiqueta para el conteo de carbohidratos	7
Plan alimentario	8
Consejos adicionales	8
Ideas de combinaciones para las comidas	9
Ideas para el desayuno	10
Ideas para el almuerzo o la cena	11
Ideas para los refrigerios	12
Más ideas para los refrigerios	13
Cómo mantenerse activa durante el embarazo cuando tiene diabetes	14
Ejemplos de comida rápida	15
Contenido de proteínas de los alimentos	16-17
Notas	18

## **¿QUÉ ES LA DIABETES?**

---

La diabetes es un problema del cuerpo que hace que los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre aumenten más de lo normal. Diabetes significa que su cuerpo tiene problemas con una hormona que se llama insulina.

Cuando come, su cuerpo descompone los alimentos en azúcar y la envía a la sangre. Luego, la insulina ayuda a mover la azúcar de la sangre hacia el interior de las células para obtener energía. Cuando la azúcar entra a las células, se usa de inmediato o se almacena para usarse luego.

Cuando se sufre de diabetes el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza tan bien como debería. Esto hace que la azúcar se acumule en el torrente sanguíneo. A esto también se le llama hiperglucemia.

## **¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DIABETES?**

---

Diabetes Tipo 1:

- El cuerpo produce poca o ninguna insulina y los niveles de azúcar en la sangre se vuelven peligrosamente altos.
- Las personas con diabetes tipo 1 controlan el azúcar en la sangre con insulina, dieta y ejercicio.

Diabetes Tipo 2:

- El cuerpo produce algo de insulina, pero no la cantidad suficiente o el cuerpo no usa la insulina adecuadamente. A esto se le llama resistencia a la insulina.
- Con el tiempo, el cuerpo no es capaz de dar abasto y no produce suficiente insulina para mantener la azúcar en la sangre a un nivel normal.
- La diabetes tipo 2 se trata con cambios en el estilo de vida, especialmente cambios en la alimentación y ejercicio. También se pueden necesitar medicamentos orales (pastillas) e insulina.

Diabetes gestacional:

- Ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina durante el embarazo.
- Durante el embarazo, la placenta libera hormonas que hacen que las células del cuerpo usen la insulina de manera menos eficiente. Esto hace que demasiada azúcar permanezca en el torrente sanguíneo. A esto se le llama resistencia a la insulina.
- La dieta y el ejercicio pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. También se pueden necesitar medicamentos orales o insulina.
- A menudo el nivel de azúcar en la sangre se normaliza después del parto.



## ¿QUÉ TRATAMIENTOS SE UTILIZAN PARA LA DIABETES EN EL EMBARAZO?

1. **Plan de alimentación:** Lo que come, cuánto come y cuándo come puede afectar los niveles de azúcar en la sangre. Un dietista titulado puede ayudarle a crear un plan de alimentación para alcanzar sus objetivos de azúcar en la sangre, nutrición equilibrada y aumento de peso.
2. **Actividad física:** La actividad física y el ejercicio (30 minutos a diario como mínimo) ayudan a controlar los niveles de azúcar en la sangre. La actividad proporciona otros beneficios para la salud durante el embarazo.
3. **Medicamento:** Además de seguir el plan de alimentación, usted podría necesitar medicamento o insulina para mantener los niveles de azúcar en la sangre en el nivel deseado y que usted y su bebé estén a salvo.
4. **Revisarse los niveles de azúcar en la sangre:** Deberá revisarse los niveles de azúcar en la sangre 4 veces al día o las veces que su proveedor le indique.

Estos son sus objetivos:

- Azúcar en la sangre en ayunas:
  - **Menos de 95 mg/dL**
    - Revisar tan pronto como se despierte antes de comer, beber o prepararse para el día
- Azúcar en sangre posprandial (1 hora después de las comidas):
  - **Menos de 140 mg/dL**
    - Revisar **1 hora después del primer bocado de comida.** Revisar después del desayuno, almuerzo y cena.
    - No revise el nivel de azúcar en la sangre después de los refrigerios



## **¿CÓMO AFECTAN LOS ALIMENTOS SU NIVEL DE AZÚCAR EN LA SANGRE?**

Después de comer, los carbohidratos se descomponen y se convierten en azúcar. Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Cuando se tiene diabetes durante el embarazo, no se transporta suficiente azúcar del torrente sanguíneo a las células. Esto hace que los niveles de azúcar en la sangre aumenten más de lo normal.

## **¿QUÉ ALIMENTOS CONTIENEN CARBOHIDRATOS?**

- Cereales:
  - Panes, tortillas, galletas saladas, cereales, pasta, arroz, quinoa, cebada, avena
- Verduras con almidón:
  - Papas, maíz, guisantes, calabaza de invierno, plátanos
  - Frijoles y legumbres
- Productos lácteos:
  - Leche, leche de soya, leche de avena y yogur
- Frutas y jugos de fruta
  - Manzanas, naranjas, banano, bayas, mango, melón, todos los jugos de fruta
- Dulces:
  - Pasteles, galletas, pastelitos, helados, chocolate, dulces, mermelada, jalea
- Bebidas azucaradas:
  - Refrescos, bebidas energéticas, té dulce, limonada, café con azúcar

## **¿DEBE COMER CARBOHIDRATOS SI TIENE DIABETES?**

¡Sí, por supuesto! Usted necesita carbohidratos para tener energía y su bebé necesita carbohidratos para crecer. Comer carbohidratos en la cantidad adecuada y con otros tipos de alimentos ayudará a que el nivel de azúcar en la sangre sea más estable.

## **¿QUÉ MÁS DEBE COMER CON CARBOHIDRATOS?**

- La proteína, la grasa y la fibra disminuyen la velocidad de la digestión de los carbohidratos. Estos hacen que una comida sea mejor para el nivel de azúcar en la sangre y le dan la sensación de saciedad.
  - Coma proteínas con cada comida y refrigerio
  - Agregue verduras sin almidón a las comidas, con el objetivo de consumir 3 tazas al día
  - Agregue grasas saludables a las comidas

## **LA MAÑANA PUEDE SER PROBLEMÁTICA:**

- Es posible que sea más sensible a los carbohidratos durante la mañana. Por este motivo, la cantidad recomendada de carbohidratos es menor en el desayuno que en el almuerzo y la cena.
- Algunas mujeres con diabetes durante el embarazo tienen niveles más altos de azúcar en la sangre cuando comen fruta o beben leche con el desayuno. Si este es su caso, tome la fruta y la leche más tarde en el día.

**CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, GRASAS Y VERDURAS SIN ALMIDÓN**

<b>Carbohidratos</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Grasas</b>	<b>Verduras sin almidón</b>
Pan/Tortillas Roti/Chapati/Idli Galletas saladas/papas fritas de bolsa Arroz/Pasta Cereal/Avena Quinoa/Cebada Frijoles/Guisantes/Le ntejas Maíz/Palomitas de maíz Papas/Camote Plátanos Fufu/Ugali Leche de vaca Leche de soya Yogur Frutas  <b>Alimentos que hay que limitar:</b> Carne/pescado empanados Jugos de fruta Pasteles/Galletas Pan dulce Concha Helado Mermeladas/jaleas Azúcar/Miel/Jarabe Té frío dulce Refresco Bebidas energéticas Bebidas deportivas Café con azúcar	Pescado Pollo Pavo Huevos Queso bajo en grasa Carne de res Queso Queso cottage Cordero Cerdo Tofú Tempeh Mantequilla de maní Edamame Frutos secos Semillas  <b>Alimentos que hay que limitar:</b> Jamón Tocino Tocino de pavo Salchicha Perros calientes Pepperoni Cecina Fiambres	Aceite de oliva Aceite de canola Aceite vegetal Aceite de maní Aceitunas Mayonesa Aderezos para ensaladas Aguacate  <b>Alimentos que hay que limitar:</b> Queso crema Mantequilla Crema Manteca de cerdo Aceite de coco Aceite de palma Tripas de cerdo Tocino o grasa de espalda Piel de pollo Corteza de cerdo	Alcachofas Espárragos Remolacha Brócoli Repollitos de Bruselas Repollo Zanahorias Coliflor Apio Chayote Hojas verdes de berza Pepino Berenjena Ajo Ejotes verdes Col rizada Colinabo Hongos Hojas verdes de mostaza Nopal (hojas de cactus) Ocra Cebolla Pimientos Rábanos Nabo sueco Espinaca Calabaza de verano Tomate Nabos Calabacín verde

## **PORCIONES DE CARBOHIDRATOS**

(1 porción = 15 gramos de carbohidratos)

**Meta alimentaria:** 2-3 porciones o 30-45 gramos de carbohidratos

**Meta de refrigerios:** 1-2 porciones o 15-30 gramos de carbohidratos

<b>ALMIDÓN (cada uno de estos = 1 porción)</b>	
1 rebanada de pan de molde	1/2 taza puré de papas
1 tortilla de maíz (6 pulgadas)	¼ de papa o camote grande horneado (3 onzas)
1/4 bagel mediano	1/3 taza de plátano
1/2 English muffin	12 papas fritas
½ pan de hamburguesa o de perro caliente	1/3 taza de frijoles horneados (baked beans)
1 Gofre (Waffle)	3-4 galletas Lance
1 panqueque (4 pulgadas)	3 tazas palomitas de maíz
3/4 taza de cereal frío	6 galletas saladas o redondas de mantequilla
½ taza de avena o sémola de maíz/grits cocida	5-6 galletas saladas Triscuit
½ taza de maíz o 1 mazorca de maíz	1 ½ lámina de galletas de Graham
½ taza de frijoles/lentejas/guisantes cocidos o enlatados	2 tortas de arroz (4 pulgadas cada una)
1/3 taza de arroz, cebada, mijo, quinoa	¾ de onza de pretzels
1/3 taza de pasta, cuscús, polenta	1 onza de totopos, papas fritas de bolsa

<b>FRUTA (cada uno de estos = 1 porción)</b>	
1 taza de melón, bayas o papaya	17 uvas pequeñas
3/4 taza de piña	½ taza de mango
1/2 banano grande	1 <b>pequeña</b> manzana, pera, naranja, durazno
2 cucharadas de pasas	½ taza de jugo de frutas, sin azúcar
3 ciruelas pasas medianas	½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada
1 dátil Medjool o 3 dátiles pequeños (Deglet noor)	(empaquetada en jugo o agua)

<b>LECHE (cada uno de estos = 1 porción)</b>	
1 taza de leche (desnatada, 1%, 2% o entera)	
1 taza de leche de soya* o leche de avena*	
2/3 taza de yogur*	
*El contenido de carbohidratos puede variar. Consulte la etiqueta de los alimentos para obtener la información más exacta.	

<b>DULCES (cada uno de estos = 1 porción)</b>	
½ taza de helado, regular	1 pulgada de brownie cuadrado
2 pulgadas de pastel cuadrado, sin glaseado	1 cucharada de jarabe de arce, miel, azúcar
2 galletas pequeñas	½ taza de pudding sin azúcar

<b>COMIDAS COMBINADAS</b>	
Sopa o guiso (carne + verduras en caldo): <b>1 taza = 1 porción o 15 gramos de carbohidrato</b>	
Pizza: 1/3 de una pizza de 12 pulgadas, masa delgada = <b>2 porciones o 30 gramos de carbohidratos</b>	
Plato principal tipo cazuela (fideos de atún, lasaña, espagueti y albóndigas, chili con frijoles, macarrones con queso): <b>1 taza = 2 porciones o 30 gramos de carbohidrato</b>	

**LECTURA DE LA ETIQUETA PARA EL CONTEO DE CARBOHIDRATOS**

<b>Nutrition Facts</b>	
12 servings	
<b>Serving size</b>	<b>1 muffin</b>
<hr/>	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>260</b>
<hr/>	
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 14g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 35g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Total Sugars 18g	
Includes 5g Added Sugars	<b>10%</b>
<b>Protein</b> 4g	
<hr/>	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 34mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 77mg	2%
<hr/>	
*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

**Paso 1: Fíjese en el tamaño de la porción**

El tamaño de la porción de este alimento es 1 muffin.

**Paso 2: Fíjese en los carbohidratos totales**

1 muffin tiene 35 g (gramos) de carbohidratos

El azúcar y la fibra ya están incluidos en la cantidad total de carbohidratos.

**Recuerde que 1 porción de carbohidratos = 15 gramos**

- En este ejemplo, 1 porción del alimento es igual a 1 muffin
- Una porción de este alimento contiene un total de 35 gramos de carbohidratos.

$$1 \text{ porción} = 15 \text{ gramos de carbohidratos}$$

$$35 \text{ gramos} \div 15 \text{ gramos} = 2.3 \text{ (redondear a 2)}$$

- Por lo tanto, 1 porción de este alimento (o 1 muffin) aporta aproximadamente 2 porciones de carbohidratos o 30 gramos de carbohidratos.



## PLAN ALIMENTARIO

	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Porciones de Carbohidratos	2 (30 gramos)	1 (15 gramos)	3 (45 gramos)	1 o 2 (15-30 gramos)	3 (45 gramos)	1 o 2 (15-30 gramos)
Proteínas*	20-30 gramos	7-10 gramos	20-30 gramos	7-10 gramos	20-30 gramos	7-10-gramos
Ejemplos:	1 rebanada de pan tostado integral + 6 onzas de yogur griego + 2 huevos revueltos	6 galletas integrales + 1-2 palitos de queso	1 tortilla de maíz + ½ taza de frijoles + 3 onzas de pollo + verduras sin almidón +1 naranja pequeña	1 manzana pequeña + 2 cucharadas de mantequilla de maní o 1 onza de frutos secos	1 taza de arroz + 3-4 onzas de pescado bajo en mercurio + verduras sin almidón	1 taza de leche + 3 cuadrados de galletas Graham + mantequilla de maní

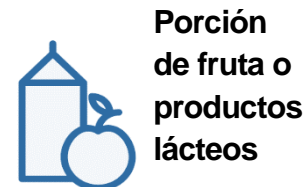
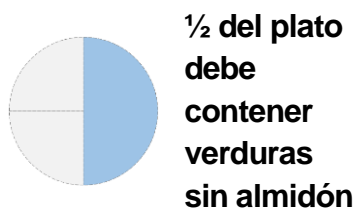
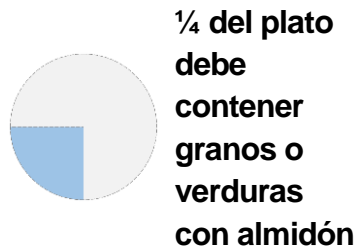
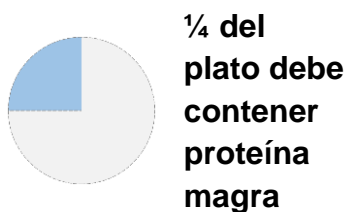
\*1 porción de proteína = 7 gramos de proteína. Consulte las páginas 15-16 para obtener información sobre el contenido de proteínas de diferentes alimentos.

































## CONSEJOS ADICIONALES

- Su cuerpo es más sensible a los carbohidratos por las mañanas.
  - Comer fruta o beber leche en el desayuno podría hacer que el nivel de azúcar en la sangre se eleve demasiado. Si este es su caso, tome la fruta y la leche con las otras comidas y refrigerios.
- Si su nivel de azúcar en la sangre en ayunas es alto, intente agregar un poco más de proteína a su refrigerio de la noche (al menos 10-15 gramos).
- Agregue verduras sin almidón a por lo menos 2 comidas o refrigerios al día.
- Agregue 2-3 porciones de fruta al día, distribuidas en diferentes comidas y refrigerios.
- Agregue 3 porciones de alimentos o bebidas ricos en calcio. Las buenas fuentes de calcio incluyen leche, queso, yogur, tofu, verduras de hoja verde oscura y salmón enlatado o sardinas con huesos.
- **No agregar suficientes carbohidratos a su dieta diaria puede producir niveles altos de azúcar en la sangre más tarde el mismo día o al día siguiente. ¡El objetivo es ser constante!**

## IDEAS DE COMBINACIONES PARA LAS COMIDAS

Elija un alimento en cada columna para hacer un plato. Siga cada fila para ver las combinaciones recomendadas o combine los alimentos en cada columna.



Proteína magra (3-4 onzas)	Cereales o verduras con almidón (30 gramos de carbohidratos)	Verduras sin almidón	Frutas o productos lácteos (15 gramos de carbohidratos)
 Pechuga de pollo	 2/3 taza de pasta de trigo	 Espárragos	 1 manzana pequeña
 Solomillo	 1 taza de papas asadas	 Ejotes verdes	 17 uvas
 Chuleta de cerdo	 1 taza de maíz	 Ensalada pequeña	 1 taza de leche
 Camarones	 1 taza de guisantes	 Coliflor	 1 naranja pequeña
 Salmón	 2/3 taza de arroz integral	 Brócoli	 1 1/4 taza de fresas
 Huevos	 2 rebanadas de pan integral	 Pimientos dulces	 1 taza de yogur
 Queso cottage	 4 rebanadas de pan crujiente	 Palitos de zanahoria y apio	 1 taza de leche de soya
 Tofú	 1 camote pequeño	 Calabacín verde	 1/2 taza de jugo de fruta

**IDEAS PARA EL DESAYUNO**

2 porciones de carbohidratos (o 30 g de carbohidratos) + proteína

1



2



3



4



5



6



1. 1/2 taza de sémola de maíz (grits) + 1/2 taza de frijoles + huevos + salsa
2. Huevos revueltos en 2 rebanadas de pan tostado con aguacate
3. 2 dosas (10 pulgadas de diámetro cada una) con huevos y verduras
4. 1 tortilla de maíz, ½ taza de frijoles, huevos revueltos con salchicha
5. 2/3 taza de yogur griego, 1 rebanada de pan integral tostado con mantequilla de maní
6. 2 rebanadas de pan integral con queso cottage y tomates



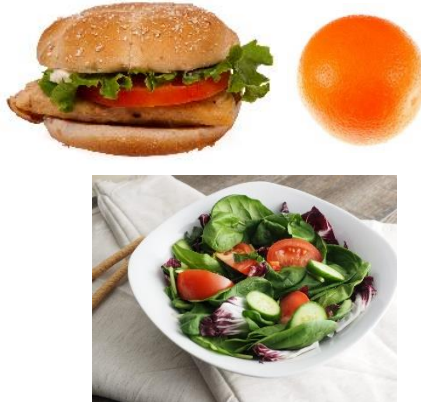
## IDEAS PARA EL ALMUERZO O LA CENA

3 porciones de carbohidratos (o 45 g de carbohidratos) + proteína

1



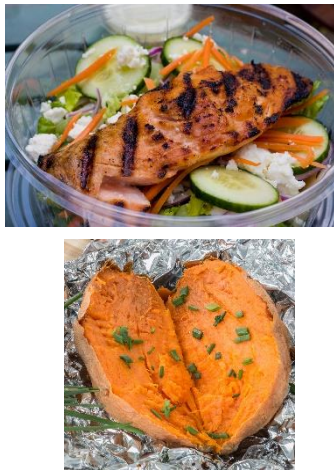
2



3



4



5



6



1. Sándwich de pollo a la parrilla en un panecillo, ensalada con aderezo, 1 naranja
2. 2 tortillas de maíz, ½ taza de frijoles, carne, verduras, aguacate
3. Salteado de camarones y verduras con 1 taza de arroz
4. Ensalada con salmón a la parrilla y un camote mediano
5. Carne al curry o estofado con verduras y 1 taza de arroz
6. Saag paneer, sopa de verduras con ½ taza de lentejas, 1 chapati (6 pulgadas de diámetro cada uno)

## IDEAS PARA LOS REFRIGERIOS

1 porción de carbohidratos (o 15 gramos de carbohidratos) + proteína

1



2



3



4



5



6



1. 5-6 galletas saladas + queso
2. 1 porción de yogur griego de sabores + arándanos
3. 1 manzana pequeña + 1 onza de frutos secos
4. Barra de proteína (elija una que tenga alrededor de 15 g de carbohidratos y 10 g de proteína)
5. 1 taza (8 onzas) de leche de vaca
6. Surtido de frutos secos (trail mix) con 2 cucharadas de frutas secas + 1 onza de frutos secos/semillas

## **MÁS IDEAS PARA LOS REFRIGERIOS**

---

1 porción de carbohidratos (o 15 gramos de carbohidratos) + proteína

- 1 naranja o manzana pequeña + 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos o 1/4 taza de frutos secos
- 3 tazas de palomitas de maíz light + queso o ¼ taza de semillas de calabaza
- ¾ taza de piña + ½ taza de queso cottage
- 1 quesadilla de queso hecha con una tortilla de maíz o de trigo integral de 6 pulgadas + queso rallado + salsa
- 2 tortas de arroz (con un diámetro de 4 pulgadas) + 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos
- Entre 5 y 6 galletas saladas integrales + queso
- Entre 5 y 6 galletas saladas + ensalada de atún o de pollo
- 1 rebanada de pan integral + pavo calentado + mayonesa o mostaza
- ½ muffin inglés + 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos o rodajas de queso
- Yogur griego (lea la etiqueta para ver los gramos de carbohidratos)
- ½ banana + 2 cucharadas de mantequilla de frutos secos
- 1/2 taza de hummus + 1 taza de verduras frescas (pimiento verde, zanahorias, brócoli, pepino, apio, coliflor, o una combinación de los mismos)



**CÓMO MANTENERSE ACTIVA DURANTE EL EMBARAZO CUANDO TIENE DIABETES**

Para la mayoría de las mujeres que tienen la diabetes gestacional, estar activa no supone ningún riesgo y es saludable. Consulte con el médico, partera o enfermera especialista antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio.



**¿Cuánto tiempo de ejercicio sería recomendable hacer?**

Consulte con el médico, partera o enfermera especialista acerca de cuánto ejercicio debería hacer. Para la mayoría de las mujeres embarazadas, 30 minutos de actividad física 5 días a la semana es una buena meta. Quizás sea una buena idea dividir el tiempo total de ejercicio diario en períodos más breves de tiempo.

**Consejos relacionados con el ejercicio:**

- Hacer ejercicio después de una comida puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre.
- Tome agua antes, durante y después de hacer ejercicio. Su cuerpo pierde agua, aunque no sude. Quizás necesite tomar un receso para beber el agua que necesite.
- No haga ejercicio cuando el tiempo está muy cálido o húmedo.
- No haga ejercicio durante más de 60 minutos a la vez.

**Cómo hacer ejercicio si se administra insulina**

- Revise el nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Es posible que necesite comer un pequeño refrigerio con carbohidratos antes de hacer ejercicio. Este refrigerio le ayudará a prevenir la hipoglicemia (nivel de azúcar en la sangre peligrosamente bajo).
- No haga ejercicio si el nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 80 mg/dL o por encima de 250 mg/dL.
- Es posible que necesite ajustar la cantidad de insulina al hacer ejercicio. Su médico o educador sobre la diabetes le dirá qué cantidad debe tomar.

**Motivos para dejar de hacer ejercicio de inmediato**

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, deje de hacer ejercicio y llame a su médico en seguida:

- Contracciones, cólicos, sangrado o dolores de parto
- Cualquier tipo de dolor en el pecho o estómago, o por debajo de la cintura
- Mareos, falta de aliento o dificultad para respirar
- Latidos cardíacos acelerados
- Dificultad para caminar

## EJEMPLOS DE COMIDA RÁPIDA\*

Desayuno	Carbohidratos (gramos)	Proteína (gramos)
McDonald's <ul style="list-style-type: none"> <li>Egg McMuffin</li> <li>McMuffin de salchicha con huevo</li> <li>Burrito de Salchicha</li> </ul>	30 30 25	17 20 13
Starbucks <ul style="list-style-type: none"> <li>Wrap de espinacas, queso feta y clara de huevo</li> <li>Egg bites con col rizada y hongos + un latte alto de vainilla sin azúcar</li> </ul>	34 26	20 25
Chick-Fil-A <ul style="list-style-type: none"> <li>Clara de huevo a la plancha</li> <li>Muffin con queso, huevo y salchicha de pavo</li> <li>Parfait de yogur griego con granola</li> </ul>	30 20 36	26 23 13

Almuerzo/Cena	Carbohidratos (gramos)	Proteína (gramos)
Panera <ul style="list-style-type: none"> <li>Ensalada Green Goddess Cobb (mitad) + sándwich de queso a la parrilla (mitad)</li> </ul>	48	30
Chipotle <ul style="list-style-type: none"> <li>Tazón de burrito de pollo con frijoles negros, «arroz light»</li> <li>3 tacos de bistec con frijoles pintos, sin arroz</li> </ul>	40-50 dependiendo de los ingredientes 50	42 32
Chick-Fil-A <ul style="list-style-type: none"> <li>Sándwich de pollo a la parrilla + ensalada crujiente de col rizada</li> <li>Ensalada con pollo a la parrilla</li> </ul>	50 41	30 28

\*La comida rápida y la comida de restaurante normalmente tienen un alto contenido de sodio y grasas saturadas y deben limitarse

\*Para obtener información más exacta, consulte el sitio web del restaurante para obtener la información nutricional.

**1 porción de carbohidratos = 15 gramos de carbohidratos.**

**Meta alimentaria:** Coma 2-3 porciones (30-45 gramos) de carbohidratos

**Meta de refrigerios:** Coma 1-2 (15-30 gramos) de carbohidratos



## CONTENIDO DE PROTEÍNAS DE LOS ALIMENTOS

**Meta alimentaria:** Al menos 20-30 gramos de proteína

**Meta de refrigerios:** Al menos 7-10 gramos de proteína

### Carne, aves, huevos, sustitutos de la carne:

Alimento (cocido)	Tamaño de la porción	Proteína (g)
Pollo, sin piel	3 oz	28
Bistec	3 oz	26
Pavo, asado	3 oz	25
Cordero	3 oz	23
Cerdo	3 oz	22
Tofu, firme	3 oz	10
Huevo, grande	1 huevo	6

### Mariscos y pescado:

Alimento (cocido)	Tamaño de la porción (onzas)	Proteína (g)
Salmon/ Atún	3	22
Camarones	3	20
Langosta/ Vieiras	3	16
Vieiras	3	14

### Frutos secos y semillas

Alimento	Tamaño de la porción	Proteína (g)
Nueces de soya	1 oz	12
Semillas de calabaza	1 oz	9
Maní/mantequilla de maní	1 onza/ 2 cucharadas	7-8
Almendras/ Pistachos	1 oz	6
Semillas de lino/ Semillas de girasol	1 oz	6
Semillas de chía molidas/Anacardos	1 oz	5
Nueces	1 oz	4

### Legumbres, granos (estos también contienen carbohidratos)

Alimento (cocido)	Tamaño de la porción (taza)	Proteína (g)
Frijoles pintos	½	11
Frijoles Adzuki/ Lentejas/ Edamame	½	9
Frijoles negros/ Frijoles rojos	½	8
Garbanzos/ Frijoles carita/ Frijoles fava	½	7
Judías de Limas	½	6
Bayas de trigo/ Kamut	½	6

**CONTENIDO DE PROTEÍNAS DE LOS ALIMENTOS , CONTINUACIÓN**

**Meta alimentaria:** Al menos 20-30 gramos de proteína

**Meta de refrigerios:** Al menos 7-10 gramos de proteína

**Productos lácteos**

<b>Alimento</b>	<b>Tamaño de la porción</b>	<b>Proteína (g)</b>
<b>Yogur griego</b>	1 taza	17 (varía, revise la etiqueta)
<b>Queso cottage</b>	4 oz	14
<b>Leche*</b>	1 taza	8
<b>Leche de soya*</b>	1 taza	8
<b>Queso (mozzarella, cheddar, provolone)</b>	1 oz o 1 rodaja	7
<b>Queso de hebra</b>	1 trozo	7

\*Estos también contienen carbohidratos

