

**Anexo 1.** Algoritmo de diagnóstico y cribado de DMG.

**Anexo 2.** Recomendaciones generales para realizar la dieta.

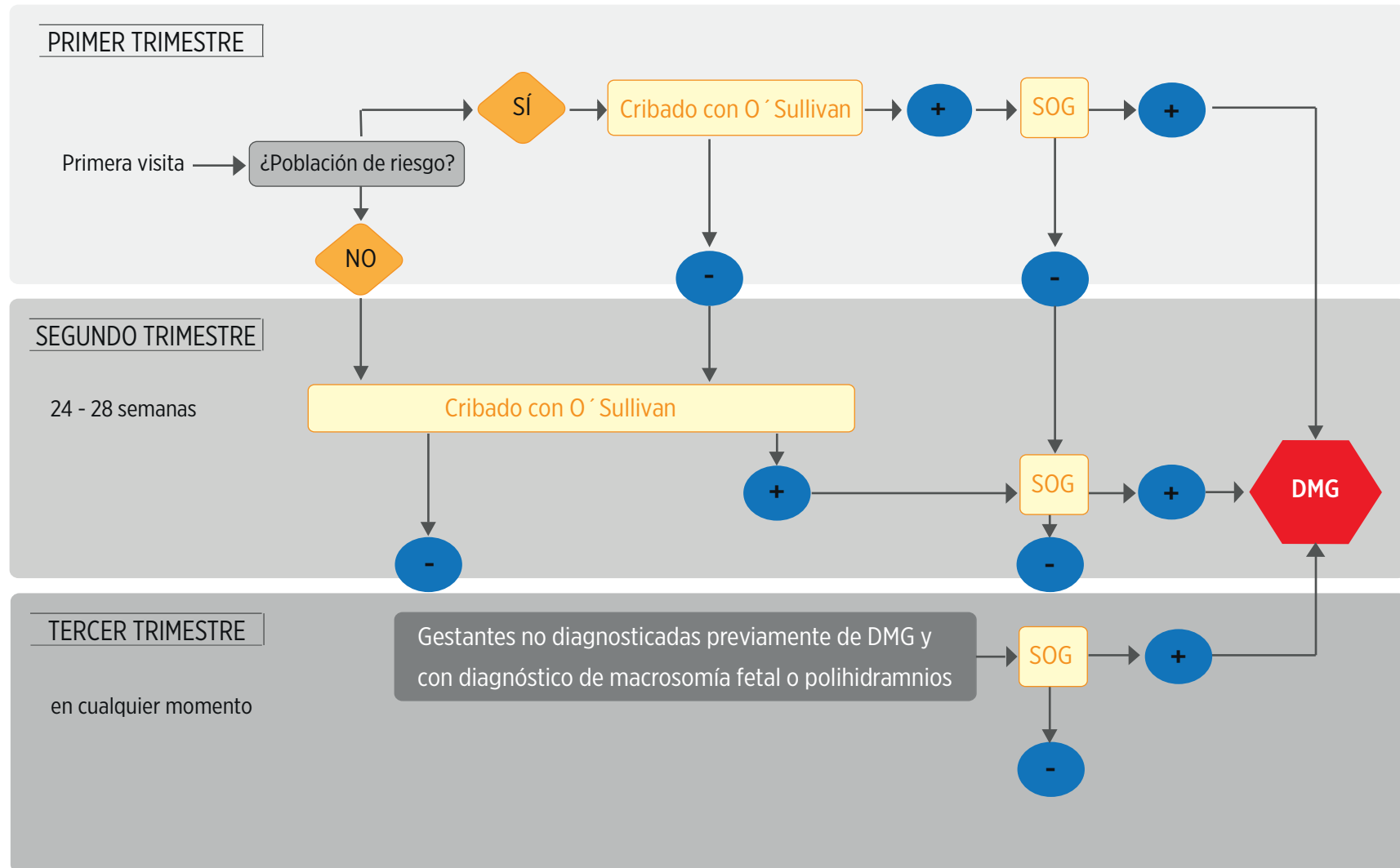
**Anexo 3.** Dieta de 1.800 calorías para DMG.

**Anexo 4.** Dieta de 2.000 calorías para DMG.

**Anexo 5.** Dieta de 2.200 calorías para DMG.

# Anexo 1. Algoritmo de cribado y diagnóstico de DMG

Documento de apoyo Diabetes Mellitus Gestacional (elaboración propia)



## Anexo 2. Recomendaciones generales para realizar la dieta



(Adaptadas de la Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición.  
Grupo de Diabetes)

1. Puede utilizar la tabla de equivalencias (cantidad de alimento en 1 ración) para intercambiar los alimentos dentro del mismo grupo (Ver [Tabla 1](#)).
2. Debe pesar los alimentos en crudo y limpios de espinas, huesos, piel y grasa visible. Las legumbres duplican su peso inicial tras la cocción y los arroces y pastas lo triplican.
3. Evite los alimentos con mayor índice glucémico (ver [Tabla 2](#)) si los controles tras las comidas superan los objetivos de control indicados por su médico.
4. Se recomienda utilizar cocciones tradicionales con poca grasa (plancha, parrilla, hervido, horno o microondas), evitando los rebozados, fritos y salsas que contengan grasa.
5. Se aconseja utilizar 50 ml de aceite de oliva en total al día (5 cucharadas soperas).
6. Se aconseja comer de forma regular, respetando los horarios y sin perder ninguna comida (3 comidas principales y 2- 3 tomas ligeras intermedias).
7. Se permite tomar embutidos y quesos bajos en grasa (queso fresco, pechuga de pavo o pollo, jamón de york o serrano sin grasa) respetando las recomendaciones generales para prevenir la listeriosis y toxoplasmosis.
8. Las carnes deben ser magras (ternera, buey, pollo o conejo) y consumirse con moderación al igual que el pescado.
9. Utilizar pan blanco o integral pero no de molde ni picos.
10. Se recomienda un consumo adecuado de fibra.
11. No debe tomar la fruta en forma de zumo (ni natural ni de envase “sin azúcar”).
12. Evitar la ingesta de alcohol y limitar el consumo de cafeína.
13. Para endulzar las bebidas (leche, infusiones, etc.) se empleará sacarina o aspartamo. No se debe tomar miel.
14. Salar los alimentos con moderación, utilizando para condimentar aliños naturales (limón, vinagre, laurel, tomillo, perejil, etc.).

# Anexo 2. Recomendaciones generales para realizar la dieta



**Tabla 1. Tabla de Equivalencias**

GRUPO ALIMENTOS	TIPOS	RACIÓ
Harinas y cereales	Pan, legumbres	20 g
	Pasta, arroz	15 g
	Patatas, boniatos	50 g
	Cereales desayuno (2 cucharadas soperas)	15 g
	Galletas tipo María (2 unidades)	15 g
Verduras	Lechuga, tomates, espinacas, judías verdes, espárragos, berenjenas, coliflor, etc.	300 g
	Cebollas, zanahorias, coles, alcachofas, etc.	150 g
Frutas	Naranjas, peras, melocotones, manzanas, kiwi, etc.	100 g
	Sandía, fresas, melón, pomelo.	150 g
	Plátano, uvas, cerezas, higo, chirimoyas, etc.	50 g
Lácteos	Yogur (2 unidades)	250 g
	1 taza de leche	200 ml
	Queso fresco	10 g
Proteicos	Huevos	1 unidad
	Carne (ternera, pollo, buey y conejo)	50 g
	Embutidos (york, pavo, pollo)	40 g
	Pescado (blanco/ azul)	75 g
Grasas	Aceite de oliva (1 cucharada soperas)	10 ml
	Frutos secos	15 g
	Margarina	10 g

## Anexo 2. Recomendaciones generales para realizar la dieta

**Tabla 2. Índice glucémico de los alimentos**

ÍNDICE GLUCÉMICO	Tipos	ALIMENTOS
Alto ( $\geq 70$ )	100	Glucosa
	92	Zanahorias cocidas
	87	Miel
	80	Puré de patatas y maíz
	72	Arroz blanco
	70	Patatas cocidas
Moderado (69- 55)	69	Pan blanco
	68	Chocolate con leche
	66	Cereales y arroz integral
	64	Pasas y remolacha
	62	Plátanos
	59	Azúcar blanco
	59	Maíz dulce y pastelería
Bajo ( $\leq 54$ )	51	Guisantes y patatas
	50	Pasta no integral
	45	Uvas
	43	Zumo de naranja
	42	Pan y pasta integral
	40	Naranjas
	39	Manzanas
	38	Tomates
	36	Helados, yogur y garbanzos
	34	Leche entera
	34	Peras
	32	Leche desnatada
	29	Judías y lentejas
	28	Salchichas
	26	Melocotones, pomelo
	25	Ciruelas
	23	Cerezas
15	Soja	
13	Frutos secos	

## Anexo 3. Dieta de 1.800 calorías para DMG

Adaptada de la Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición. Grupo de Diabetes

COMIDAS PRINCIPALES		
DESAYUNO	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + pan (40 g) + 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml).</li> <li>2. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + 30 g de cereales sin azúcar.</li> </ol>
COMIDA Y CENA	<b>En general, tomar sólo un primer plato, una ensalada sencilla y de postre 1 pieza de fruta.</b>	
	<b>Hidratos de carbono</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patatas o boniatos: 200 g</li> <li>2. Legumbres: 80 g</li> <li>3. Arroz o pasta: 60 g</li> </ol> <p><i>Estas cantidades equivalen a 2 cazos del alimento.</i></p>
	<b>Proteínas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne: 100 g</li> <li>2. Pescado: 150 g</li> <li>3. Huevos: 2 huevos (cocidos, en tortilla o revueltos, NO FRITOS)</li> <li>4. Embutidos permitidos: 80 g</li> </ol> <p><i>Lo mejor es añadidos al guiso. Si se toman como 2º plato, mejor cocidos, al horno o a la plancha. Quitar toda la grasa visible y la piel en las aves.</i></p>
	<b>Verduras</b>	Sin límite de cantidad. Se puede tomar en ensalada o hervida, además de la que lleve el guiso.
	<b>Frutas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melón, sandía, fresa o pomelo (300 g)</li> <li>2. Naranja, pera, manzana, kiwi o melocotón (200 g)</li> <li>3. Plátano, uva, higos, cerezas, nísperos o chirimoya (100 g)</li> </ol>
	<b>Pan</b>	40 g. Si la comida se acompaña de pan, bajar a un cazo los hidratos de carbono.
TOMAS LIGERAS		
MEDIA MAÑANA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pan (20 g) + fiambre permitido (40 g) o atún en lata sin aceite (40 g)</li> <li>2. Fruta mediana + 1 yogur desnatado.</li> </ol>
MERIENDA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada + pan (20 g)</li> <li>2. Dos yogures desnatados + una fruta mediana</li> </ol>
ANTES DE ACOSTARSE	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada (200 ml)</li> <li>2. Dos yogures desnatados</li> </ol>

## Anexo 4. Dieta de 2.000 calorías para DMG

Adaptada de la Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición. Grupo de Diabetes

COMIDAS PRINCIPALES		
DESAYUNO	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + pan (40 g) + 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml).</li> <li>2. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + 30 g de cereales sin azúcar.</li> </ol>
COMIDA Y CENA	<b>En general, tomar sólo un primer plato, una ensalada sencilla y de postre 1 pieza de fruta.</b>	
	<b>Hidratos de carbono</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patatas o boniatos: 300 g</li> <li>2. Legumbres: 120 g</li> <li>3. Arroz o pasta: 90 g</li> </ol> <p><i>Estas cantidades equivalen a 3 cazos del alimento.</i></p>
	<b>Proteínas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne: 100 g</li> <li>2. Pescado: 150 g</li> <li>3. Huevos: 2 huevos (cocidos, en tortilla o revueltos, NO FRITOS)</li> <li>4. Embutidos permitidos: 80 g</li> </ol> <p><i>Lo mejor es añadidos al guiso. Si se toman como 2º plato, mejor cocidos, al horno o a la plancha. Quitar toda la grasa visible y la piel en las aves.</i></p>
	<b>Verduras</b>	Sin límite de cantidad. Se puede tomar en ensalada o hervida, además de la que lleve el guiso.
	<b>Frutas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melón, sandía, fresa o pomelo (300 g)</li> <li>2. Naranja, pera, manzana, kiwi o melocotón (200 g)</li> <li>3. Plátano, uva, higos, cerezas, nísperos o chirimoya (100 g)</li> </ol>
	<b>Pan</b>	40 g. Si la comida se acompaña de pan, bajar a dos cazos los hidratos de carbono.
TOMAS LIGERAS		
MEDIA MAÑANA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pan (40 g) + fiambre permitido (40 g) o atún en lata sin aceite (40 g)</li> <li>2. Fruta mediana + 1 yogur desnatado.</li> </ol>
MERIENDA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada + pan (20 g)</li> <li>2. Dos yogures desnatados + una fruta mediana</li> </ol>
ANTES DE ACOSTARSE	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada (200 ml)</li> <li>2. Dos yogures desnatados</li> </ol>

# Anexo 5. Dieta de 2.200 calorías para DMG

Adaptada de la Sociedad Andaluza de Endocrinología, Diabetes y Nutrición. Grupo de Diabetes

COMIDAS PRINCIPALES		
DESAYUNO	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + pan (40 g) + 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml).</li> <li>2. Un vaso de leche desnatada o 2 yogures desnatados + 30 g de cereales sin azúcar.</li> </ol>
COMIDA Y CENA	<b>En general, tomar sólo un primer plato, una ensalada sencilla y de postre 1 pieza de fruta.</b>	
	<b>Hidratos de carbono</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Patatas o boniatos: 300 g</li> <li>2. Legumbres: 120 g</li> <li>3. Arroz o pasta: 90 g</li> </ol> <p><i>Estas cantidades equivalen a 3 cazos del alimento.</i></p>
	<b>Proteínas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Carne: 100 g</li> <li>2. Pescado: 150 g</li> <li>3. Huevos: 2 huevos (cocidos, en tortilla o revueltos, NO FRITOS)</li> <li>4. Embutidos permitidos: 80 g</li> </ol> <p><i>Lo mejor es añadidos al guiso. Si se toman como 2º plato, mejor cocidos, al horno o a la plancha. Quitar toda la grasa visible y la piel en las aves.</i></p>
	<b>Verduras</b>	Sin límite de cantidad. Se puede tomar en ensalada o hervida, además de la que lleve el guiso.
	<b>Frutas</b> (elegir una de las opciones)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melón, sandía, fresa o pomelo (300 g)</li> <li>2. Naranja, pera, manzana, kiwi o melocotón (200 g)</li> <li>3. Plátano, uva, higos, cerezas, nísperos o chirimoya (100 g)</li> </ol>
	<b>Pan</b>	40 g. Si la comida se acompaña de pan, bajar a dos cazos los hidratos de carbono.
TOMAS LIGERAS		
MEDIA MAÑANA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pan (80 g) + fiambre permitido (40 g) o atún en lata sin aceite (40 g)</li> <li>2. Fruta mediana + 1 yogur desnatado</li> </ol>
MERIENDA	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada + pan (40 g)</li> <li>2. Dos yogures desnatados + una fruta mediana</li> </ol>
ANTES DE ACOSTARSE	Elegir una opción	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Un vaso de leche desnatada (200 ml)</li> <li>2. Dos yogures desnatados</li> </ol>