

Anexo 1. Algoritmo de diagnóstico y cribado de DMG.

Anexo 2. Recomendaciones generales para realizar la dieta.

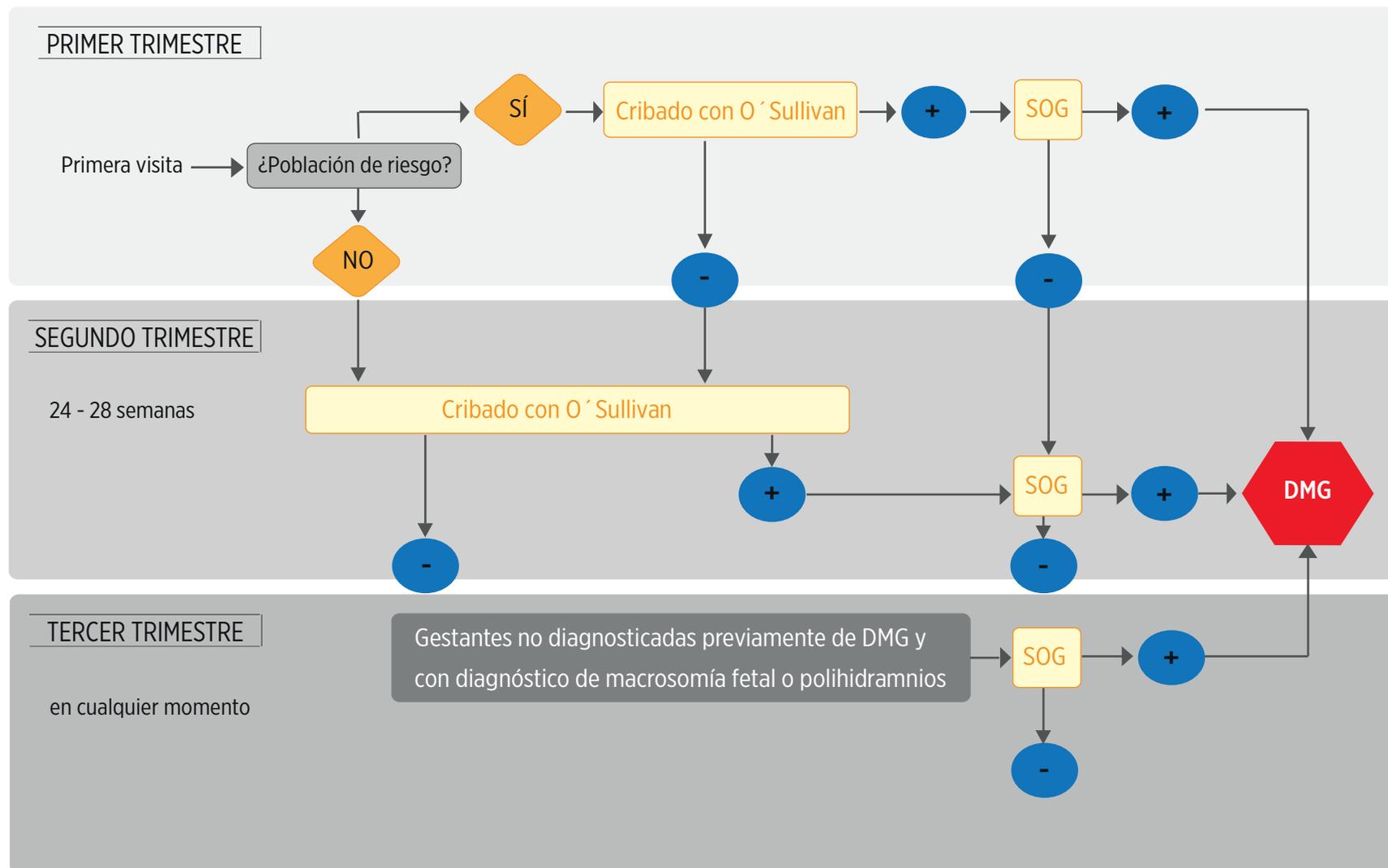
Anexo 3. Dieta de 1.800 calorías para DMG.

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

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

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