



Si tienes diabetes gestacional...

Una dieta con bajo índice glucémico puede beneficiarte. Así lo asegura un estudio llevado a cabo por el Servicio de Salud del Sudeste de Sidney (Australia). Según los investigadores, este tipo de alimentación puede reducir significativamente la necesidad de insulina en mujeres con diabetes gestacional. La dieta con bajo índice glucémico presenta como puntos fuertes:

↪ Incluir carbohidratos de digestión lenta, como la patata, el pan y el arroz.

↪ Tomar proteínas magras (carne, pescado y pollo).

↪ Y evitar los productos muy procesados o, al menos, no abusar de ellos.

La diabetes gestacional es un trastorno en el metabolismo de los hidratos de carbono que aparece por primera vez en el embarazo. Si sufres este problema, tu médico te precisará cómo y en qué medida debes adecuar tu alimentación. Y tranquila, lo más probable es que una vez que nazca tu bebé el problema desaparezca por sí solo.

