

Tomates Azados a la Parmesana

2 Tomates

1 Diente de ajo picado

2 Cucharaditas de aceite de olivo

1 Cucharada de Albahaca ("Basil")

1/4 Cucharadita de pimienta negra fresca

1/2 Taza de pan suave desmoronado

1 Cucharada de queso Parmesano, rayado



1. Corte los tomates a la mitad (cortando alrededor de él). Suavemente exprímalos y quíteles las semillas. Póngalos viendo hacia arriba en una charola para azar, previamente engrasada con el "spray".
2. Mezcla bien el ajo, el aceite, el albahaca y la pimienta. Con una brocha, barnice lo que mezcló anteriormente encima de las mitades de tomate. Póngalos a una distancia de 6 pulgadas del fuego, ázelos por unos 5 minutos.
3. Mientras que los tomates se están azando, combine el pan y el queso en un recipiente. Polvoreé esta mezcla encima de los tomates calientes. Regréselos a azar hasta que el pan se ponga tostadito, unos 2 minutos. Sírvalos inmediatamente.

De: www.diabetes.org

Referencias

1. Gestational Diabetes: What it Means for Me and My Baby. www.familydoctor.org Accessed 2/14/05.
2. Utah WIC Program Policy and Procedure Manual. October 2004.
3. Daily Food Pyramid for Gestational Diabetes. Sweet Success: California Diabetes and Pregnancy Program.



De acuerdo con la Ley Federal y las reglas del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA), en esta institución está prohibido la discriminación a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad e incapacidad.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W Whitten Building, 1400 Independence Ave SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es empresario y proveedor de oportunidades con igualdad a todos.

Phone: 1-877-WIC-KIDS

Programa WIC de Utah

Updated 5/05

Usted y su bebé...

Algunos consejos en cuanto a la diabetes gestacional



Hablemos a cerca de la diabetes gestacional



¿Qué es diabetes gestacional?

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que empieza durante el embarazo. Al padecer diabetes, el cuerpo no es capaz de usar como debíese el azúcar (glucosa) que va en la sangre, así que el nivel de ésta aumenta a un nivel más alto de lo normal.¹

¿Cómo puede afectar la diabetes a mí y a mi bebé?

Algunos de los posibles riesgos para la mamá son:

- Fatiga
- Parto difícil
- Cesárea
- Infección
- Diabetes después de que el embarazo haya terminado

Algunos de los posibles riesgos para el bebé son:

- Peso alto de nacimiento
- Nivel de azúcar bajo en la sangre después de nacer
- Ictericia
- Síndrome de Dificultad Respiratoria
- Problemas del Corazón, problemas del riñón

¿Qué es lo que puedo hacer si padezco de diabetes?

- ¡Vaya con su doctor! Siga el plan de dieta que él/ella le dió. Un dietista registrado le puede ayudar con el planeamiento de sus comidas y con preguntas que llegará a tener acerca de su dieta.
- Coma 6 comidas pequeñas, con un espacio de 2 a 3 horas entre cada una de ellas. Coma a la misma hora todos los días.
- Coma antes de acostarse y no deje pasar más de 10 horas para comer el desayuno.
- El comer pasteles, galletas, dulces o helados con frecuencia puede causar que el nivel de azúcar en la sangre sea alto.
- Toma suficientes líquidos, cuando menos seis vasos de 8 onzas de agua. Limite el café a 2 tazas por día. No beba alcohol.
- Use con moderación los endulzantes artificiales.



Ejercicio y la diabetes gestacional

-Haga ejercicio regularmente a un nivel seguro tanto para usted como para su bebé. El doctor le puede ayudar a decidir que programa es adecuado para usted.

-El ejercicio le puede ayudar a obtener un nivel normal de azúcar en la sangre, da energía y ayuda a sentirse mejor en general!

-Caminar, nadar o usar la bicicleta estacionaria son buenos ejemplos de formas para estar activa.

- Aún si la diabetes gestacional desaparece después del nacimiento de su bebé, el riesgo de volverla a padecer, en los futuros embarazos o cuando sea más grande de edad, es mucho más alto. Es por eso que el hacer ejercicio, mantener un peso saludable y el comer una buena dieta balanceada es importante.

