

Agregar 500 Kcal/d. Si no alcanzó la ganancia de peso adecuada durante el embarazo agregar 650 Kcal/d.

Es necesario controlar el aumento de peso materno y ajustar el VCT según su progresión en forma personalizada. No se recomienda utilizar un valor calórico total menor a 1800 Kcal/día.

Embarazos múltiples:

Embarazo gemelar: Es conveniente agregar 450 cal al VCT, a partir del segundo trimestre y adecuar según la curva de peso.

En embarazos de 3 ó más fetos se recomienda que el aporte extra de 450 cal al VCT se realice a partir del primer trimestre y hacer el seguimiento según la curva de peso materno y fetal.

Cloruro de Sodio: No menos de 5gr por día (2gr de sodio/ día). Se restringirá mínimamente en caso de hipertensión arterial crónica sensible a la sal o insuficiencia cardíaca

Yodo: 0.2 mg/d

La distribución de las comidas se hará acorde a cada región. Se recomienda no superar un lapso de 6-8 horas entre la última ingesta nocturna y el desayuno. Lactancia:

VCT: agregar 500 Kcal/d. Si no alcanzó la ganancia de peso adecuada durante el embarazo agregar 650 Kcal/d

Ac.Fólico: se recomiendan 0.5 mg/d.

Proteínas: se recomienda agregar 20g/d de alto valor biológico.

*Actividad física

El ejercicio resulta especialmente útil para ayudar al control metabólico en las gestantes con diabetes tipo 2 y gestacionales.

Deberá ser lento y progresivo, y que no produzca cansancio o hipoglucemias. Estarían contraindicados:

*Cuando aumentan las contracciones uterinas. *Embarazo múltiple. *Durante hipoglucemia o hiperglucemia con letos.

*Antecedente de infarto o aterosclerosis.

*Hipertensión inducida por el embarazo.

***Retinopatía proliferativa**

***Hipoglucemia sin aviso.**

***Nefropatía.**

7. ¿Cuándo debe indicarse insulino terapia en una embarazada?

Se indica insulino terapia en aquellas mujeres con diagnóstico de Diabetes Gestacional cuando, después de 7 días con plan de alimentación, no alcancen los objetivos glucémicos en el 80% de los controles solicitados.

Tipo de Insulina: Es ideal utilizar Insulina Humana para prevenir la formación de anticuerpos anti-insulina.

Dosis de Insulina: Se aconseja comenzar con 0.1 a 0.2 UI/kg peso actual/ día de Insulina NPH o con insulinas prandiales.