



Alimentos a Priorizar

Verduras sin Almidón

Las verduras sin almidón son esenciales para una buena salud. Son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. ¡Disfruta en abundancia!

- brócoli, repollo, espárragos, coliflor, col china, rábano, coles de Bruselas, cebollas, ajo, puerros, cebolletas, chalotes, rúcula, espinacas, col rizada, col rizada, verduras mixtas, microvegetales, acelgas, lechuga romana, champiñones, alcachofas, apio, etc.

Verduras con Almidón

Estos son carbohidratos complejos que son ricos en nutrientes y fibra y proporcionan energía. Recuerda acompañarlo con proteína para mantener estable el azúcar en la sangre.

- zanahoria, remolacha, chirivía, papas, ñame, camote, yuca/cassava, plátanos, calabaza moscada, calabaza espagueti, calabaza bellota, etc.

Fruta Entera

Grandes fuentes de fibra, antioxidantes y micronutrientes. Coma frutas en combinación con grasas saludables y proteínas para evitar picos de azúcar en la sangre.

- Priorice las bayas (más bajas en azúcar), otras: manzanas, peras, melones, uvas, kiwi, melocotón, nectarina, cerezas, albaricoque, plátano, mango, piña, papaya

Proteína Animal

Las proteínas magras de origen animal tienen muchos nutrientes. La proteína ayuda a equilibrar el azúcar en la sangre y es esencial para una buena salud.

- pollo, huevos, pavo, caldo, pescado/mariscos (especialmente salmón)
- Si es posible, elija pescado orgánico/criado en pastos/capturado en la naturaleza

Cereales Integrales

Elija cereales integrales y limite las harinas refinadas. Coma siempre con proteínas y grasas saludables para mantener estable el azúcar en la sangre.

- quinoa, mijo, avena, arroz, maíz, farro

Legumbres

Las legumbres son ricas en fibra y una gran fuente de proteína.

- frijoles negros, garbanzos, frijoles pintos, lentejas, guisantes, maní, frijoles rojos, frijoles blancos, proteína de guisante, tofu, tempeh, edamame. etc.

Nueces y Semillas

Las nueces y las semillas son ricas en fibra, grasas saludables y muchos otros nutrientes. Come diariamente.

- almendras, anacardos, pistachos, nueces de macadamia, pecanas, nueces de Brasil, Chía, lino, semillas de calabaza, semillas de cáñamo, semillas de sésamo, etc.

Grasas Saludables

Las grasas saludables ayudan a reducir la inflamación y el colesterol y son esenciales para la salud en general.

- aceites: aceite de oliva, aceite de aguacate
- alimentos: frutos secos/semillas, aguacates, aceitunas, salmón, coco

Espicias y hierbas

Las especias y las hierbas son una gran fuente de antioxidantes que ayudan a reducir la inflamación. También hacen platos sabrosos. Si está embotellado, verifique que los ingredientes no tengan sal, azúcar, aceites, etc.

- comino, pimentón, cilantro, jengibre, albahaca, canela, chile en polvo, cúrcuma, menta, eneldo, etc.



Comer con Moderación

Proteína Animal

Estas carnes son más ricas en grasas saturadas, coma con moderación. Si es posible, elija carne orgánica/alimentada con pasto y libre de nitratos para carnes curadas.

- Carne de res, cerdo, chorizo, tocino, embutidos.

Lácteos

Los productos lácteos son más altos en grasas saturadas y pueden ser inflamatorios para algunas personas. Los lácteos orgánicos son de mayor calidad y más fáciles de digerir. En general, coma con moderación.

- El yogur griego natural es una gran fuente de proteínas. Coma leche/queso/mantequilla con moderación si lo tolera.

Endulzantes Naturales

Aunque menos procesados, estos azúcares aún pueden conducir a un nivel de azúcar en sangre desequilibrado si se comen en exceso. Disfruta con atención.

- miel cruda, jarabe de arce puro (no jarabes azucarados), azúcar de caña orgánica, fruta del monje, stevia, frutas secas como dátiles.

Harinas Integrales

Los productos integrales tienen más fibra, lo cual es beneficioso, sin embargo, todavía está refinada. Siempre consuma con proteínas y grasas saludables para mantener estable el azúcar en la sangre.

- pan integral, pasta integral, fideos integrales, etc.

Reducir/Eliminar

Aceites Refinados

Alto en grasas omega-6 que son altamente inflamatorias. Estos aceites son los que usan los restaurantes y la mayoría de los alimentos envasados.

- Maíz, soya, canola, girasol, cártamo, semilla de uva, aceite de maní

Harinas Refinadas

Carente de nutrientes + fibra, aumenta el azúcar en la sangre, conduce a disfunción metabólica

- Harina blanca, panes, pastas, cereales, tortillas de harina, pizza, pasteles, fideos

Azúcares Procesados

Lea las etiquetas de los ingredientes para saber si el azúcar agregada está oculta. El azúcar refinada es altamente inflamatoria, aumenta el nivel de azúcar en la sangre y empeora la salud en general.

- Aspartame (Diet Coke, Equal), sucralosa (Splenda), sacarina (SweetN Low), jarabe de maíz alto en fructosa, agave, azúcar de caña, azúcar blanca