



ELIMINAR

Hidratos de carbono rápidos

Azúcar, miel, jugos/bebidas azucaradas, caramelos, golosinas, chocolates, mermelada, frutos desecados (pasas de uva, orejones de frutas, etc).

Hidratos de carbono lentos

Arroz, fideos, sémola, papa, batata, choclo, harina, masas, legumbres, panes, galletitas



REDUCIR



CONTROLAR

Hidratos de carbono con fibras

Controlar: frutas y verduras.
Libre: verduras de hojas

Proteínas

Pollo, carne, pescado, cerdo, huevo, queso, jamón



CONTROLAR



CONTROLAR

Grasas

Manteca, palta, aceituna, margarina, crema de leche, aceite, frutos secos (nueces, maní), semillas

Hidratos de carbono + proteínas + grasas

Leche, yogur



CONTROLAR

Plato Saludable



Respetar las “proporciones”. Es decir que SIEMPRE tienen que haber más verduras que Hidratos de Carbono Lentos (arroz, fideos, sémola, lentejas, garbanzos, papa, patata, choclo, masas de tarta, etc.)

No necesariamente la distribución del plato tiene que ser exactamente igual a esta

Se pueden preparar guisos de arroz, fideos o lentejas con verduras (acelga, zapallitos, chaucha, zanahoria, arvejas, etc).

Se puede preparar una tarta de verduras



Bebida: Agua



Postre: Fruta

Recomendaciones para bajar el índice glucémico de tus comidas



Frutas enteras y con cáscara



Licuados o jugos exprimidos



Panes integrales, harinas integrales o con alto contenido de fibra



Pan blanco, harina blanca



Combinación de todos los nutrientes



Consumir un solo nutriente



Verduras cortadas grandes



Puré, pasteles, sopas procesadas

Índice Glucémico

