

Guía de alimentos

Alimentos que disfrutar

(índice glucémico bajo)

Carbohidratos:

Cereales: salvado, quinoa, germen de trigo, arroz silvestre.

Fruta: manzanas, albaricoques, moras, arándanos, cerezas, coco, higos, uvas, pomelos, kiwis, limones (limas), nectarinas, naranjas, fruta de la pasión, melocotones, peras, ciruelas, granadas, frambuesas, fresas, tomates rojos (jitomates).

Vegetales: alcachofa, rúcula, espárragos, brotes de bambú, remolacha, col china, brócoli, coles de Bruselas, repollo (col), zanahorias (crudas), coliflor, apio, chile, berza, pepino, berenjena, judías verdes (ejotes), guisantes verdes (chicharos, arvejas), jícama, col rizada, puerro (poro), champiñones, brotes de mostaza, cebolla, pimienta (aji), pepinillos, rábano, ruibarbo, lechuga larga, espinacas, nabo, calabacín (zucchini, calabaza italiana).

Legumbres (leguminosas): frijoles o porotos (negros, rojos, blancos o alubias), habas de Lima, lentejas, garbanzos.

Lácteos: leche o leche de soja (soya) sin azúcar.

Proteínas:

Carnes: carne de res (95% magra), arrachera, lomo, ternera, solomillo, pechuga de pollo, pato, cerdo, cangrejo, arenque, langosta, caballa, salmón, atún, tilapia, sardinas, gambas (camarones), huevos enteros.

Lácteos: requesón, queso cottage, yogur griego natural.

Productos de soja (soya): tempeh, tofu, proteína vegetal texturizada.

Grasas:

Vegetales y frutas: aguacate, olivas (aceitunas).

Frutos secos y semillas: almendras, anacardos (nueces de la India), chia, lino (linaza), avellanas, cacahuetes, nueces pecanas (nueces de Castilla o de Nogal), piñones, pistachos (pistaches), semillas de sésamo (ajonjolí), pipas (semillas de girasol), otras nueces.

Lácteos: quesos (americano, cheddar, azul, brie, Monterey Jack, mozzarella, parmesano, provolone, suizo, panela, manchego, oaxaca, entre otros).

Aceites: pescado, linaza, nuez de Macadamia, oliva.

Bebidas: leche de almendra sin azúcar.

Todas las hierbas y especias:

Albahaca, canela, té de hierbas, ajo, jengibre, orégano, perejil, chalote, vainilla, pimienta, entre otras.

Condimentos:

Vinagre balsámico, productos de Bolthouse Farms, hummus, zumo de limón (lima), mostaza, salsa (sin azúcar añadido), estevia, vinagre, productos de Walden Farms, salsa barbacoa sin azúcar G. Hughes.

Alimentos que tomar con moderación

(índice glucémico medio)

Carbohidratos:

Cereales: trigo bulgur, pasta de trigo integral, arroz integral, arroz rojo, arroz de sushi, Vermicelli de arroz, mijo, avena (avena cortada u hojuelas), cebada, cuscús, polenta, pan de trigo integral y de centeno.

Fruta: banana o plátano (maduro), mango, melón (melón chino, cantalupo, etc.), papaya, piña.

Vegetales: remolacha o betabel (cocido), calabaza almizclera, calabaza cabello de ángel, maíz dulce (elote, mazorca), boniato (camote), papa o batata dulce, castañas de agua.

Vino: vino tinto.

Proteínas:

Carnes: carne de res (80% magra), muslo de pollo, jamón, costillas de cerdo, chuletón.

Otros: barritas Quest.

Grasas:

Frutos secos y semillas: castañas.

Aceites: coco.

Condimentos:

Mayonesa, salsa de soja (soya).

***No más de dos porciones a la semana.**

Alimentos que evitar

(índice glucémico alto)

Carbohidratos:

Cereales: todos los otros tipos de arroz, pasta blanca, patata o papa blanca, pan blanco, avena instantánea, muesli, cereales azucarados, barras de cereal, rosas y galletas.

Fruta: fruta seca, sandía.

Vegetales: colinabo, nabo (cocido), todos los otros tipos de patata (papa), zanahorias cocidas.

Alimentos procesados: Postres: pasteles, chocolates, galletas, donas, helados, muffins, tapioca, azúcar, miel, jarabe de maíz alto en fructosa. Botanas o "snacks": palomitas, patatas o papas fritas de bolsa y otras frituras.

Lácteos: todos los otros tipos de yogur.

Condimentos: agave, salsa barbacoa, miel, ketchup.

Bebidas: cerveza y otras bebidas alcohólicas, sodas o refrescos regulares y dietéticos, zumos (jugos) de frutas.

Proteínas:

Carne: pescado, carne o pollo empanado (empanizado), carne frita, panceta de cerdo (tocino), mortadela, salchicha, chorizo, entre otros.

Otros: barritas de proteínas.

Grasas:

Alimentos procesados: aceites hidrogenados y parcialmente hidrogenados, manteca, margarina, comidas para microondas/precocinadas (revisar etiquetas).

Lácteos: cremas en polvo para café.

Condimentos: aderezos y condimentos con azúcar añadida.

