

Como Elegir Carbohidratos Saludables

Los carbohidratos son una parte vital de la alimentación. La consideración más importante es la calidad, no la cantidad, de los carbohidratos en la dieta.

- Dedicate a comer diariamente una variedad de alimentos coloridos.
- Enfatique el consumo de alimentos integrales—frutas, verduras, legumbres y cereales no procesados—que son fuentes ricas en fitoquímicos tomando un papel vital en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas.
- Los cereales no procesados y otros alimentos ricos en fibra le ayudan a sentirse más satisfecho con menos calorías—que puede ayudarle a controlar su ingestión de calorías si le preocupa perder o mantener el peso.

En lugar de esto...	Prueba esto...
Papas Fritas	Pimiento Rojo, Apio, Jícama, Zanahorias Estas verduras frescas ofrecen un sabor crujiente sin calorías, grasas ni carga glucémica.
Galletas & Dulces	Frutos Secos Sin Azúcar, Chocolate Amargo, Fruta Fresca Todos estos ofrecen compuestos saludables, pero come chocolate con moderación..
Helado & Otros Postres	Chocolate Amargo, Sorbetes de Frutas, Fruta Fresca, Yogur de Frutas Todos ofrecen compuestos o ingredientes saludables sin grasas, harinas o aceites.
Pasta	Pasta Integral, Hilo de Frijoles, Soba, Udon o Fideos de Arroz El índice glucémico de la pasta aumenta a medida que se cocina, así que cómela al dente (un poco suave pero también firme).
Papas	Camote y ñames En realidad, ambas son camotes más saludables y tienen cargas glucémicas más bajas.
Refresco & Refresco de Dieta	Agua Mineral Si se te antoja una bebida carbonatada, prueba con agua mineral fría con fruta fresca y un toque de edulcorante natural.
Azúcar	Miel de Agave, Stevia La miel de agave tiene un índice glucémico más bajo, pero sigue siendo un azúcar; úselo con moderación. La stevia no tiene azúcar (ni calorías). Tenga en cuenta que si ha estado usando el azúcar de manera adecuada, no hay razón para recurrir a sustitutos.

Mejores Frutas

Elija frutas coloridas como bayas, duraznos, nectarinas, naranjas, toronja, uvas rojas, ciruelas, granadas, cerezas, manzanas y peras para obtener flavonoides y carotenoides antioxidantes y antiinflamatorios.

Mejores Vegetales

Seleccione verduras de hojas verdes oscuras, brócoli, repollo, coles de Bruselas, coliflor, zanahorias, betabel, cebollas, chicharos, calabazas y algas: todos son ricos en antioxidantes y componentes antiinflamatorios.