

VULL MENJAR MILLOR VULL PERDRE PES CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS PER A UNA DIETA DE CÀRREGA GLUCÈMICA BAIXA

No hi ha aliments bons ni dolents. Cada aliment té unes propietats nutricionals i el valor l'hi ha d'assignar cadascú en funció de les seves metes personals. La nostra perspectiva és la **salut**, i en concret el tractament de l'obesitat amb dietes de baixa càrrega glucèmica baixa.

S'enumeren a continuació els **aliments que cal evitar (amb un índex glucèmic alt: superior a 35)**. Entre aquests, n'hi ha que no tenen gaire valor nutritiu des del punt de vista de la salut (com ara les begudes alcohòliques d'alta graduació i el sucre refinat) i n'hi ha que són excel·lents, però no per a persones que volen perdre pes (el pa, les patates, l'arròs glutinós). La raó per la qual s'eliminen aquests darrers és evitar el midó en la dieta, ja que provoca descàrregues d'insulina importants i fluctuacions del sucre en sang.

Aliments amb un índex glucèmic superior a 35 (a evitar)	Aliments amb un índex glucèmic inferior a 35
LLET I DERIVATS	
	Podeu prendre'n cada dia (preferiblement, desnatats o semidesnatats).
CARNS, PEIXOS I OUS	
	CARNS: millor les blanques (pollastre sense pell, indi, conill); després, el porc. Les carns vermelles (vedella, vaca, bou, be) i els embotits, ocasionalment. És aconsellable no prendre més de tres racions de carn a la setmana.
	PEIX: de qualsevol tipus i en qualsevol forma de cuinat. Si el fregiu, feis-ho en oli d'oliva, i escorreu-lo tot d'una. També hi ha peix enllaunat. Podeu menjar-ne cada dia. El peix blau (sardines, aladros, tonyina, salmó, sòrrels, etc.), mínim 3 vegades a la setmana.
	OUS: podeu menjar-ne cada dia.

Aliments amb un índex glucèmic superior a 35 (a evitar)	Aliments amb un índex glucèmic inferior a 35
PATATES, LLEGUM, FRUITES SEQUES	
PATATES: en qualsevol forma de cuinat.	LLEGUM (mongetes, lleties, ciurons, soja). És aconsellable almenys tres vegades a la setmana.
	FRUITA SECA (3-6 nous, 10-15 ametles, una bossa de pipes de gira-sol sense sal, pipes de carabassa, la quantitat que cap en un grapat d'avellanes, festucs, anacards, prunes seques, orellanes). Excel·lents per llevar la gana.
VERDURES	
Carabasses, remolatxes, pastanagues cuites, naps cuits, pèsols cuits, faves cuites (els quatre darrers es poden menjar crus).	Mongeta tendra, albergínia, carabassó, lletuga, tomàquet, cogombre, pebre, coliflor, bròcoli, col, carxofes, bolets, etc. És aconsellable almenys una ració crua i una altra de cuinada al dia.
FRUITES	
Raïms, kiwi, plàtan, meló, síndria, mango, caqui, figues premsades i seques, panses, dàtils, castanyes.	3 peces de fruita permesa al dia.
CEREALS I DERIVATS, SUCRE I DOLÇOS	
SUCRE refinat i tot el que en contengui (gelats, refrescs ensucrats, sucres envasats, pastisseria industrial, galetes). Cal alertar de l'ús de sucre com a conservant en embotits (p. ex., pernil dolç), precuinats, aliments enllaunats (p. ex., el tomàquet triturat natural) i salses (p. ex., quètxup). En aquests casos convé consultar les etiquetes de l'envàs, ja que en ocasions el sucre està dissimulat amb altres noms: maltosa, xarop de maltosa, sacarosa, etc.). Es poden usar edulcorants naturals (estèvia) o artificials (sacarina, ciclamat, etc.). Podeu consumir refrescs edulcorats. Si voleu melmelades o dolços podeu usar amb moderació la fructosa o els poliols (com el sorbitol, mannitol, dulcitol, etc.).	

Aliments amb un índex glucèmic superior a 35 (a evitar)	Aliments amb un índex glucèmic inferior a 35
PA i tot el que contengui farina de qualsevol cereal.	
PASTA (incloent-hi espaguetis, macarrons, fideus, pizzas, canelons, lasanyes). L'única excepció és que poden usar-se els fideus xinesos de soja (llegum), tant per fer un wok com una sopa de fideus tradicional. Però alerta, que els fideus xinesos també poden ser de blat o arròs, en qualsevol d'aquests dos casos estan prohibits. Mirau l'etiqueta.	
ARRÒS de qualsevol tipus L'anomenat arròs salvatge, de color negre, no és arròs sinó civada, i té IG < 35; habitualment està barrejat amb arròs basmati, que no heu de consumir.	
BLAT DE MORO en qualsevol forma de presentació.	
BEGUDES	
Begudes alcohòliques d'alta graduació.	Evitau les begudes alcohòliques. Podeu beure un got de vi o una cervesa preferentment, sense alcohol) en els àpats, mai en dejú. En tot cas, no més de 2 copes diàries en el cas d'un home i 1 copa al dia en el d'una dona. Es recomana no superar les 10 copes de vi setmanals. El vi amb gasosa sense sucre és una bona opció per sortir de bars a l'estiu. Tota mena d'infusions.