

QUIERO COMER MEJOR QUIERO PERDER PESO CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PARA UNA DIETA DE BAJA CARGA GLUCÉMICA

No hay alimentos buenos ni malos. Cada alimento tiene sus propiedades nutricionales y el valor se lo ha de asignar cada uno en función de sus metas personales. Nuestra perspectiva es la **salud**, y en concreto el tratamiento de la obesidad con dietas de baja carga glucémica.

Se enumeran a continuación **alimentos a evitar (con alto índice glucémico: superior a 35)**. Entre ellos, los hay que no tienen mucho valor nutritivo desde el punto de vista de la salud (como las bebidas alcohólicas de alta graduación y el azúcar refinado) y los que son excelentes, pero no para personas que quieren perder peso (el pan, las patatas, el arroz glutinoso). La razón por la que se eliminan estos últimos es evitar en la dieta el almidón, que provoca descargas de insulina importantes y fluctuaciones del azúcar en sangre.

Alimentos con índice glucémico superior a 35 (a evitar)	Alimentos con índice glucémico inferior a 35
LECHE Y DERIVADOS	
	Puede tomarlos diariamente (preferiblemente desnatados o semidesnatados).
CARNES, PESCADOS Y HUEVOS	
	CARNES: mejor las blancas (pollo sin piel, pavo, conejo); después, el cerdo. Las carnes rojas (ternera, vaca, buey, cordero) y los embutidos, ocasionalmente. Es aconsejable no más de tres raciones a la semana de carne.
	PESCADO: de cualquier tipo y en cualquier forma de cocinado. Si lo fríe debe hacerlo en aceite de oliva, escurriéndolo bien inmediatamente después de frito. Incluye pescado enlatado. Puede comerlo todos los días. El pescado azul (sardinas, boquerones, atún, salmón, jureles, etc.), mínimo 3 veces a la semana.
	HUEVOS: puede tomarlos diariamente.

Alimentos con índice glucémico superior a 35 (a evitar)	Alimentos con índice glucémico inferior a 35
PATATAS, LEGUMBRES, FRUTOS SECOS	
PATATAS: en cualquier forma de cocinado.	LEGUMBRES (judías, lentejas, garbanzos, soja). Es aconsejable al menos tres veces a la semana.
	FRUTOS SECOS (3-6 nueces, 10-15 almendras, una bolsa de pipas de girasol sin sal, pipas de calabaza, lo que cabe en un puñado de avellanas, pistachos, anacardos, ciruelas pasas, orejones). Excelentes para quitar el hambre.
VERDURAS	
Calabaza, remolacha, zanahorias cocidas, nabos cocidos, guisantes cocidos, habas cocidas (los cuatro últimos crudos pueden comerse).	Judías verdes, berenjena, calabacín, lechuga, tomate, pepino, pimiento, coliflor, brócoli, col, alcachofas, setas, etc. Es aconsejable al menos una ración cruda y otra cocinada al día.
FRUTAS	
Uvas, kiwi, plátano, melón, sandía, mango, caqui, higo prensado y seco, pasas de uva, dátiles, castañas.	3 piezas de fruta permitida al día.
CEREALES Y DERIVADOS, AZÚCAR Y DULCES	
AZÚCAR refinado y todo lo que lo contenga (helados, refrescos azucarados, zumos envasados, bollería industrial, galletas). Hay que llamar la atención sobre el uso del azúcar como conservante en embutidos (p. ej., jamón de York), precocinados, alimentos enlatados (p. ej., el tomate triturado natural) y salsas (p. ej., kétchup). Es conveniente en estos casos mirar las etiquetas del envase, pues en ocasiones el azúcar está disimulado con otros nombres: maltosa, jarabe de maltosa, sacarosa... Se pueden usar edulcorantes naturales (estevia) o artificiales (sacarina, ciclamato, etc.). Se pueden consumir refrescos edulcorados. Si desea hacer mermeladas o dulces puede usar con moderación la fructosa o los polioles (como el sorbitol, manitol, dulcitol, etc.).	

Alimentos con índice glucémico superior a 35 (a evitar)	Alimentos con índice glucémico inferior a 35
PAN y todo lo que contenga harina de cualquier cereal.	
<p>PASTA (incluyendo los espaguetis, macarrones, fideos, pizzas, canelones, lasañas).</p> <p>La única excepción es que pueden usarse los fideos chinos de soja (una legumbre), tanto para hacer un wok como para hacer una sopa de fideos tradicional. Pero atención, que los fideos chinos pueden ser también de trigo o arroz, en cualquiera de los dos casos están prohibidos. Mire la etiqueta.</p>	
<p>ARROZ de cualquier tipo</p> <p>El llamado arroz salvaje, de color negro, no es arroz sino avena, y tiene IG < 35; habitualmente viene mezclado con arroz basmati, que no debe consumir.</p>	
MAÍZ en cualquier forma de presentación.	
BEBIDAS	
Bebidas alcohólicas de alta graduación.	<p>Evite las bebidas alcohólicas. Puede beberse un vaso de vino o una cerveza (preferentemente sin alcohol) en las comidas, nunca en ayunas. En todo caso, no más de 2 copas diarias en el caso de un hombre o 1 copa al día en el de una mujer. Se recomienda no superar las 10 copas de vino semanales. El tinto de verano con gaseosa sin azúcar es una buena opción para salir de bares en verano.</p> <p>Todo tipo de infusiones.</p>