

Guía sobre frutos secos bajos en carbohidratos



¿Cuáles son los mejores y los peores frutos secos para comer durante el programa 28 días sin azúcar?



En la gráfica puedes ver el porcentaje de carbohidratos disponibles en cada uno de los ejemplos. Es decir, la proporción de carbohidratos netos (total de carbohidratos a los cuales se les descuenta la fibra). Esto significa que por cada cien gramos de nueces (unos tres puñados) hay disponibles 7 gramos de carbohidratos. Y por lo tanto, las opciones bajas en carbohidratos están a la izquierda.

Los mejores y los peores

Las tres mejores opciones están a la izquierda: nueces de Brasil, nueces de macadamia (pueden llegar a ser bastante caras) y nueces pecanas; y se pueden comer como snacks, o como parte de tus ensaladas y platos. Esto se debe a que son ricas en grasas saludables y te entregarán saciedad, por lo que se hace difícil comer demasiados carbohidratos de esta forma.

La mayoría de la gente que lleva una dieta baja en carbohidratos puede disfrutar del grupo del centro con moderación.

Las peores opciones están a la derecha: pistachos y (en especial) castañas de cajú o nueces de anacardo/marañón. Ten cuidado con estos frutos secos si estás tratando de adelgazar o corregir la diabetes, ya que los gramos de carbohidratos empiezan a aumentar fácilmente. Solo dos puñados de castañas de cajú contienen 20 gramos.

No consumas más de 3 porciones diarias, considerando una porción como 1 puñado. Si al desayuno consumes granola paleo, considérala como una porción doble.

Sal y atracones de frutos secos

La sal, como el azúcar, “secuestra” nuestras papilas gustativas y nos puede llevar a comer más de lo que quisiéramos, pues tanto el sabor salado como el dulce, en particular cuando están combinados con grasa y/o azúcar/carbohidratos, nos lleva a no poder parar (te comes una y te las comes todas).

Como medida de precaución, no comas tus frutos secos salados, pues esto a menudo te hace comer mucho más de los que necesitas para calmar el hambre y puede frenar la pérdida de peso.

Una buena opción es poner los frutos secos en un recipiente pequeño y no comerlos directamente de la bolsa.