

¿Es mi plato alto en carbohidratos?



Existe una regla muy sencilla a seguir para determinar si un vegetal es alto en carbohidratos: ¿Cuántos carbohidratos hay en los alimentos comunes? Varía enormemente. En esta página puedes descubrirlo de forma sencilla. Tal que así:

20 gramos de carbohidratos en alimentos altos en carbohidratos



1. Arroz: menos de la mitad de una taza de arroz cocido (aprox. 70 gramos) ya contienen 20 gramos de carbohidratos.



2. Papa: una papa pequeña de 100 gramos ya contienen 20 gramos carbohidratos.



3. Pan blanco: solo una tapa de pan para hamburguesas, ya supera los 20 gramos de carbohidratos.



4. Pasta: menos de la mitad de una taza de pasta cocida (aprox. 65 gramos) ya contienen 20 gramos de carbohidratos.

Como puedes ver, solo una pequeña cantidad de alimentos ricos en almidón te llevará a aumentar la carga glucémica en tu alimentación y perpetuar la adicción a lo dulce. Aunque no sepa dulce.

El arroz y el puré de papas pueden substituirse por arroz de coliflor y puré de coliflor. Como alternativa a la pasta puedes usar nuestra receta de zucchini noodles.

No olvides revisar las deliciosas guarniciones y acompañamientos de nuestro recetario.

20 gramos de carbohidratos en cada plato

Por otro lado, si quisieras consumir 20 gramos de carbohidratos ricos en almidón o azúcar comiendo solo espinacas ¡tendrías que consumir casi un 1 kilo y medio!

Las verduras, al contener fibra y ocupar un gran volumen en tu plato (y tracto digestivo) generan saciedad y te entregan poderosos micronutrientes que permitirán que tu organismo funcione de manera óptima.

Los frutos secos, como las nueces y almendras, al contener proteínas, grasas saludables y fibra, te entregan saciedad con poca cantidad. Recuerda que un puñado es suficiente y evita comerlos con sal.

Los berries o frutos del bosque, son también una buena opción, cuando se consumen en moderación. Son una excelente fuente de antioxidantes y fibra con una menor cantidad de azúcar en comparación con otras frutas.