

Guía práctica cómo reducir carga glucémica



Minimizar consumo de carbohidratos altos en almidón

Al reducir el consumo de carbohidratos altos en almidón, es importante reemplazar su consumo por otros nutrientes que te entreguen saciedad y energía. Como hemos visto en las primeras semanas del programa, la combinación de proteínas, fibra y grasas saludables, es un excelente manera para lograrlo.

Realizaremos los siguientes ajustes a lo que has estado haciendo la primera semana:

1. Reducir consumo de carbohidratos altos en almidón:

Consumir como máximo una vez al día, de preferencia en la última comida. La razón detrás de esto es que los alimentos altos en almidón generan somnolencia. Y cuando los consumes durante el día, tiendes a sentirte con sueño, lo que te lleva a buscar azúcar. Entonces, es ideal consumirlos en la última comida del día, puesto que luego te vas a la cama a dormir.

No exceder el 20% del plato.

Ver guía práctica de carbohidratos altos en almidón.

2. Evitar frutas cuyo interior sea blanco:

En general, aquellas frutas cuyo interior es blanco, contienen mayor cantidad de azúcar. Por ejemplo, las manzanas y los plátanos (dependiendo de su madurez, mientras más maduro, más azúcar).

Prioriza frutas que contengan un color intenso, tanto por dentro como por fuera. En general estas frutas son altas en antioxidantes, fibras y contienen menos azúcar. En esta categoría se incluyen alternativas como los frutos rojos, kiwis, paltas/aguacate, coco, aceitunas, tomate y pimientos entre otros. No olvides revisar tu guía de frutas.

3. Aumentar el consumo de verduras bajas en almidón:

Una manera sencilla de identificar una verdura baja en almidón es seleccionar aquellas que crecen por sobre la superficie de la tierra, como el brócoli, kale, espinacas, acelgas, etc.

Este tipo de vegetales son una muy buena fuente de micronutrientes, como las vitaminas, que catalizan procesos fisiológicos. Asimismo, contienen compuestos que activan procesos antioxidantes en nuestro organismo además de entregarnos fibra, y por lo tanto saciedad y alimento para nuestra Microbiota, minerales y fito nutrientes.

El objetivo es consumir 6 a 9 tazas diarias. ¡No te alarmes! Las tazas las mides cuando la verdura esta

cruda, por lo tanto, una pequeña porción ocupa mucho volumen, por lo que no es tanta cantidad como te imaginas. Vamos a poner énfasis en las siguientes categorías:

- **Verduras verdes oscuras:** ricas en vitaminas A, B, C, y K. Por ejemplo: Kale, rúcula y espinacas.
- **Verduras ricas en azufre:** promueven el correcto funcionamiento de las mitocondrias además de contener poderosos precursores de antioxidantes. Si notas que te generan exceso de gases, puedes reducir su consumo.

Una simple manera de agregar más verduras en tu dieta es agregar al menos 1 gran bowl de ensalada al día, donde incluyas tanto verduras crudas como cocidas.

Asimismo, cuando no tienes mucho tiempo, puedes recurrir a un batido verde o a una reconfortante sopa de verduras.

No olvides revisar la sección de recetas y la guía para preparar batidos.

4. Aumentar consumo de grasas saludables: las grasas saludables te entregarán saciedad y serán un excelente apoyo energético durante estas dos semanas.

- Aceites en ensaladas: aumentar a dos

- cucharadas (30 ml)
- Frutos secos y semillas: almendras, nueces y nueces pecanas, avellanas, semillas de calabaza, semillas de maravilla/girasol, sésamo.
 - Evitar: castañas de cajú (anacardos) y pistachos, pues tienen un mayor contenido de almidón.

5. **Mantener consumo de proteínas:** entre 0,8 a 1,8 gramos por kilo de peso diario. Pero no olvides revisar tu guía práctica de proteínas, para que sepas cuánto comer en cada ciclo.

6. **Ayuno diario:** Aquí me refiero al ayuno normal diario, no al concepto de ayuno intermitente, que cubrimos durante los ciclos Keto y Balance.