

Los hidratos de carbono o mejor conocidos como carbohidratos han sido el pilar de las dietas en diferentes partes del mundo durante miles de años, pero recientemente han sido atacados en internet y en algunos libros muy populares que hablan acerca de dieta, dejando a las personas completamente confundidas.

Piense en opciones de carbohidratos de una forma continua, comenzando con las opciones más saludables y de mejor calidad y progresando hacia opciones menos saludables. Elija más carbohidratos del comienzo de esta lista que del final, y usted estará comiendo bien.



FRUTAS, HORTALIZAS Y LEGUMBRES

No se puede equivocar con frutas, verduras y legumbres (frijoles), estas estrellas que proporcionan muchas vitaminas, minerales y fibra tienen relativamente pocas calorías. Como dice el Dr. David Katz, "Si me muestras a una persona que puede culpar legítimamente su obesidad o diabetes por comer manzanas o zanahorias, abandonaré mi trabajo y me convertiré en bailarín de hula".



GRANOS ENTEROS INTACTOS

Las frutas y los vegetales son igual de importantes que los granos enteros intactos. Al igual que las frutas y los vegetales, los granos enteros intactos son potencias de la nutrición. Mantenga las porciones moderadas ya que tienen menos agua, por lo que son carbohidratos más concentrados. La mejor opción de todas sería comer sus granos enteros intactos con muchos vegetales, como en el platillo de quinoa que se muestra aquí.



GRANOS LIGERAMENTE PROCESADOS

Algunas veces, los granos enteros intactos se procesan muy ligeramente, como cuando la avena se cose al vapor y se lamina para hacer copos de avena, o los granos se trituran, se mezclan con agua y se estrujan para hacer pasta de granos enteros o integral. Estas también son buenas elecciones. Poco se sabe de que: la harina y el agua hecha en pasta se digiere mucho más lentamente que si la misma harina y agua se convirtieran en pan. Eso hace que la pasta sea una opción más saludable para controlar los cambios de azúcar en la sangre.



ALIMENTOS INTEGRALES

Los granos cuentan como "enteros" cuando todo su salvado, germen y endospermo aún están presentes, incluso si los granos se han convertido en pan, galletas saladas y cereales. Busque alimentos integrales hechos sin ingredientes adicionales, solo granos integrales buenos, sin azúcar agregada.



GRANOS REFINADOS

Cuando los cereales integrales no están disponibles y el pan blanco u otros granos refinados son la única opción, preste especial atención a lo que está comiendo con sus granos, asegurándose de agregar muchos vegetales, frijoles, pescado y otros alimentos saludables. Sugerencia: los verdaderos panes de masa fermentada tienen menos probabilidad de aumentar el azúcar en la sangre que los panes de levadura.



PAN DULCE Y POSTRES

Los panes con alto contenido de azúcar y grasa extra deben consumirse rara vez, como mucho algunas veces a la semana, no todos los días. Si bien la mayoría de las versiones de granos integrales son ligeramente más saludables que los refinados, una galleta integral sigue siendo una galleta, así que guarde estas golosinas para ocasiones especiales.