

ALMIDÓN RESISTENTE: CÓMO OBTENERLO Y SUS BENEFICIOS EN LA DIABETES TIPO 2

Los alimentos ricos en almidón se pueden cocinar y dejar enfriar en la nevera para que este hidrato de carbono sea más resistente a la digestión. De esta manera, llegará más lentamente al intestino, produciendo un menor pico de glucosa, mejorando la sensibilidad a la insulina y además, actuando como fibra prebiótica para la microbiota.

¿Como lo conseguimos? Con sólo 3 pasos.

1 COCINAR

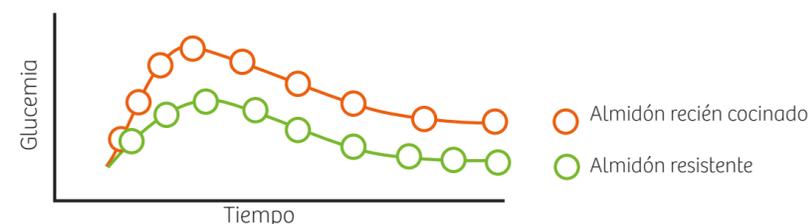
Cocina un alimento **rico en almidón** como los **tubérculos** (patata, boniato), **legumbres** o **cereales** (arroz, pasta, avena...)



2 ENFRIAR



Deja enfriar en la nevera durante un mínimo de 12 h (durante la noche)



- ↑ Cantidad de fibra prebiótica, alimento para nuestra microbiota intestinal
- ↓ Absorción de los hidratos de carbono, reduciendo la respuesta glucémica

3 CONSUMIR

Consume a **temperatura ambiente**, o **calienta un poco** sin pasarte*, ya que así mantendrás al máximo el contenido en almidón resistente.

- Ensaladas frías o templadas con patata, legumbres o cereales
- Ensaladilla rusa
- Ensalada alemana
- Patatas aliñadas
- Patatas a lo pobre
- Patata rellena con pescado, carne, legumbres o cereales
- Pastel de patata frío
- Untables o patés de legumbres
- Pan congelado y ligeramente tostado
- Cremas frías con patata (por ejemplo una vichyssoise)
- Añadir legumbres o cereales ya cocidos a un salteado de verduras en el último momento, como opción de cocina de aprovechamiento

*Se recomienda no superar los 130 °c



Ensalada de pasta



Paté de legumbres con crudités vegetales



Ensaladilla rusa