

ESTRATEGIAS PARA REDUCIR LA RESPUESTA GLUCÉMICA

Los alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pan, patata, pasta, fruta...) tienen la capacidad de aumentar los niveles de glucosa en sangre después de su consumo. No obstante, existen distintas estrategias para reducir esta subida y controlar los niveles de glucosa de una forma fácil y práctica.

Reducir la respuesta glucémica

ALIÑAR

Vinagre de uino, de manzana, zumo de limón o lima.



ORDEN DE CONSUMO

- 1 Verduras y hortalizas.
- 2 Alimentos fuente de **proteína**: carne, pescado, huevos.
- 3 Alimentos fuente de **carbohidratos**: pasta, arroz, legumbres, tubérculos, pan.



COCINAR

Al dente, reduciendo el tiempo y el agua de cocción.



CONSERVAR

Pasta, arroz, legumbres y tubérculos a la nevera durante 12 horas y consumir fríos o re-calentados (sin superar los 130°C) para obtener almidón resistente.



PRIORIZAR

- Los cereales y derivados (pan, arroz, pasta, harinas...) en la versión **integral**.
- Las frutas al punto de **maduración**, ya que cuanto más maduras, mayor subida de glucosa en sangre.
- Alimentos en su **versión entera o poco procesada** (por ejemplo priorizar la fruta entera y evitar los zumos, batidos o purés de fruta).



AÑADIR

Añadir alimentos ricos en **fibra, proteína o grasas** en cada comida es fundamental para evitar picos de glucosa en sangre.

- **Fuentes de fibra**: verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos.
- **Fuentes de proteína**: carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres, semillas, frutos secos.
- **Fuentes de grasas**: aceite de oliva, pescados grasos, frutos secos, semillas.

