


Los 110  
alimentos que  
probablemente  
no aumentarán  
tu azúcar en  
sangre 

GUÍA PARA UNA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE  
QUE CONTROLA EL  
AZÚCAR EN SANGRE.

---

## ¿Por qué esta guía es importante?

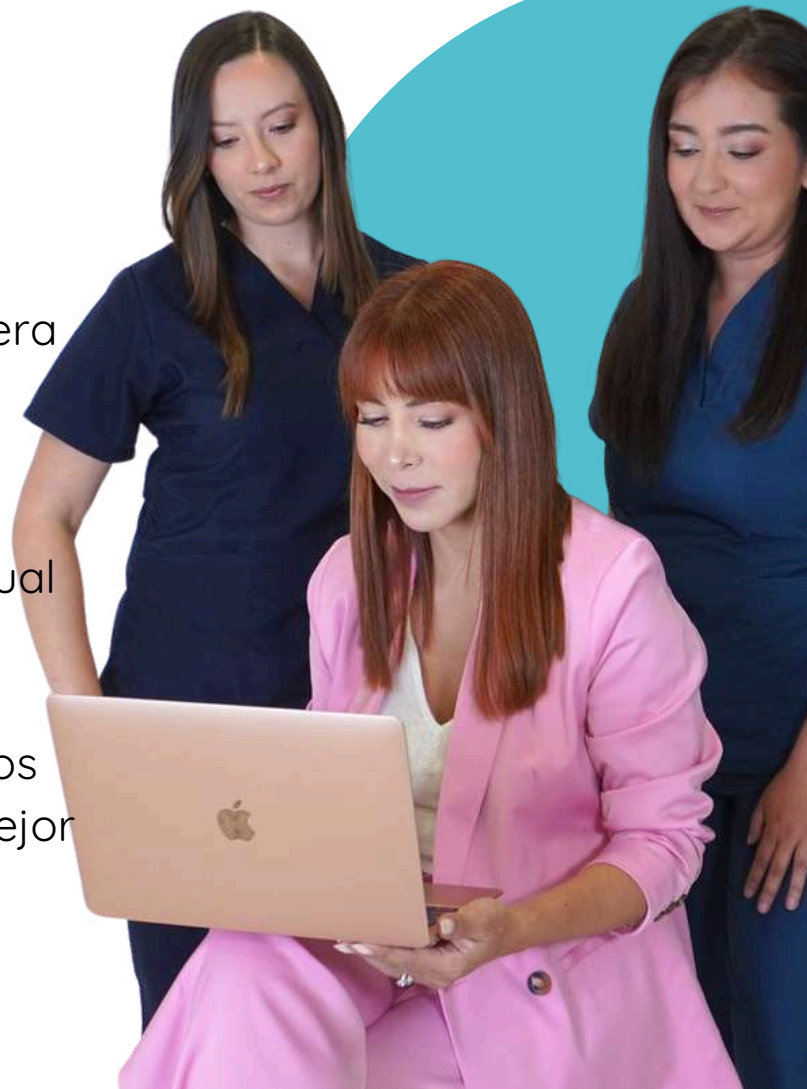
Controlar los niveles de azúcar en sangre es crucial para nuestra salud metabólica, el control de peso y la prevención de enfermedades como la diabetes tipo 2.

Esta guía presenta alimentos con bajo índice glucémico (IG) que ayudan a mantener estables los niveles de glucosa, evitando picos y bajones.

## ¿Cómo afectan los alimentos el azúcar en sangre?

Cada persona responde de manera diferente a los alimentos. Los alimentos con un IG bajo son absorbidos lentamente, lo que contribuye a una liberación gradual de glucosa.

Evitar los alimentos de alto IG y los procesados es clave para una mejor salud.



# ¿Qué es el Índice Glucémico (IG) y cómo influye en la salud?



## El índice glucémico (IG)

El IG mide la rapidez con la que un alimento aumenta los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos con un IG bajo son ideales para controlar los niveles de azúcar. A continuación, te presentamos una lista de alimentos que, en general, tienen un IG bajo y son adecuados para mantener tus niveles de glucosa estables.

## Beneficios de alimentos con bajo IG:

- Mantienen la energía estable.
- Mejor control del peso.
- Reducción del riesgo de enfermedades metabólicas.



# Alimentos que probablemente no aumenten el azúcar en sangre (Verduras)



Las verduras son la base de una dieta saludable, especialmente aquellas de bajo IG. Aquí te presentamos algunas de las mejores opciones:

## Verduras sin almidón:

- Alcachofa
- Rúcula
- Espárragos
- Palta (Aguacate)
- Pak choi (bok choi)
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahorias (en porciones moderadas)
- Apio
- Jícama
- Lechuga
- Pepino
- Berenjena
- Tomate
- Col rizada
- Hinojo
- Cebolla
- Pimientos
- Calabaza



## Alimentos que probablemente no aumenten el azúcar en sangre (**Frutas y Frutos Secos**)



Las frutas y frutos secos son opciones saludables, pero debes elegir las que tienen bajo IG. Las frutas ricas en azúcar o almidón pueden aumentar los niveles de glucosa.

### Frutos secos y semillas:

- Almendras
- Nueces de Brasil
- Piñones
- Nueces pecanas
- Pistachos
- Semillas de chía
- Semillas de lino
- Semillas de calabaza

### Frutas con bajo IG:

- Moras
- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Coco
- Limón
- Naranja
- Kiwi



Alimentos que probablemente no aumenten el azúcar en sangre  
**(Lácteos y Huevos)**



Si consumes lácteos, es preferible optar por versiones enteras y sin azúcar, además de productos fermentados que ayudan a la salud intestinal.

## Huevos y lácteos:

- Huevos orgánicos (de gallinas libres de pastoreo)
- Kéfir
- Yogur griego natural sin azúcar
- Requesón
- Manteca
- Mantequilla clarificada
- Crema agria
- Leches de nueces, semillas y frijoles sin azúcar



## Alimentos que probablemente no aumenten el azúcar en sangre (Harinas, Pasta y Carnes)



Es importante elegir alternativas a las harinas refinadas y productos procesados para evitar picos en los niveles de glucosa.

### Harinas y edulcorantes alternativos:

- Harina de almendras
- Harina de coco
- Fruta del monje
- Estevia
- Alulosa

### Alternativas a la pasta convencional:

- Fideos de calabacín
- Fideos de konjac
- Pasta de garbanzos o lentejas

### Carnes y pescados:

- Carne de res orgánica
- Cordero
- Carnes de caza
- Sardinas
- Boquerones
- Salmón (preferiblemente salvaje)



# CONSEJOS FINALES Y RESUMEN

## **Consejos para mantener los niveles de azúcar en sangre estables:**

1. Incorpora alimentos de bajo IG: Elige alimentos frescos, naturales y sin procesar.
2. Combinaciones inteligentes: Combina carbohidratos con grasas saludables y proteínas para evitar picos de glucosa.
3. Control de porciones: Aunque el alimento tenga bajo IG, las porciones controladas son clave.
4. Evita los alimentos ultraprocesados: Opta siempre por opciones frescas y naturales.



Si deseas recibir una asesoría más personalizada sobre cómo controlar tus niveles de azúcar en sangre y mejorar tu salud metabólica, la Dra. Paola Sánchez está a tu disposición para guiarte en tu proceso de bienestar.

