

CÓMO APLANAR LAS CURVAS DE GLUCOSA

1. Come los alimentos en el orden correcto

Orden adecuado: fibra (verdura y hortalizas) - proteína (carne, pescado, huevo, legumbres) y grasa (aguacate, aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas sin aditivos químicos) - almidones (patata, batata, trigo sarraceno, avena, quinoa, arroz integral)- azúcar (fruta)

2. Añade un entrante verde a todas tus comidas

Empieza con una ensalada, parrillada de verduras, una zanahoria pelada, crujiente de kale... Cualquier verdura u hortaliza cruda o cocinada, o incluso en conserva, pero evitando que sean exprimidas o trituradas.

3. No hay que contar calorías

Comer más cantidad porque tu cuerpo lo necesite no implica que vayan a subir más los picos de glucosa siempre y cuando tengas en cuenta el resto de puntos. Hay alimentos con pocas calorías que provocan subidas de glucosa importantes.

4. Empieza el día con un desayuno correcto

Cuando estamos en ayunas nuestro cuerpo es más sensible a la insulina, por lo que el desayuno es el peor momento para tomar azúcar y almidones. Es mejor optar por un desayuno salado.

Asegúrate de que tu desayuno contiene proteínas (yogur natural, huevo, tofu, pescado en conserva, queso, frutos secos, semillas), también grasa saludable (huevo, aguacate, semillas, frutos secos, aceite de oliva, yogur griego o a base de coco).

Si añades verduras y hortalizas tendrás puntos extra, pero si no te apetece o no estás acostumbrada no es obligatorio. Puedes añadir unos cherrys, rodajas de tomate, pepino, zanahoria...

Almidón y fruta es opcional, y si lo incluyes en el desayuno que sea después de proteínas y grasas.

5. Si tomas azúcar...

Que sea de manera puntual, elige el que quieras (son todos iguales: miel, sirope, panela, jarabes, azúcar de caña...) y recuerda que sea después de una comida rica en fibra con proteínas y grasas saludables.

6. Mejor de postre que entre horas

Sin duda el mejor dulce es la fruta, pero si la tomas de postre creará picos de glucosa más bajos que si se toma de manera aislada entre horas. Si te apetece tomar un postre azucarado (helado, pastel...) que sea de manera puntual y siempre después de una comida con fibra, grasas y proteínas

7. Toma vinagre antes de las comidas

Tomar un vaso de agua con una cucharada sopera de vinagre disuelta antes de comer algo dulce o almidones, aplanan las curvas de glucosa. Si lo tomas con pajita reduces el daño en el esmalte dental. Lo ideal es tomarlo como mucho 20min antes de comer. El ácido acético reduce la cantidad de insulina y además tiene un potente efecto sobre el ADN

8. Muévete después de comer

Es suficiente con 10 min de caminata o de ejercicios varios en casa (sentadillas, bicicleta estática, pesas, subir y bajar escaleras...). Puedes hacerlo desde que acabas de comer hasta pasada una hora.

9. Si tienes que picar algo, que sea salado

Ideas de snacks salados "sin pico" en 30 segundos:

- Una cucharada de crema de frutos secos 100%
- Un yogur griego con nueces o con una cucharadita de crema de frutos secos
- Zanahoria con hummus
- Un puñadito de frutos secos con una onza de chocolate 90%
- Un trozo de queso
- Fruta troceada (manzana, frutos rojos, plátano verde, naranja...) con un puñadito de frutos secos o crema de frutos secos por encima.
- Tiras de pimiento con guacamole
- Un huevo duro
- Coco deshidratado

10. Acompaña bien los hidratos

Sobre todo cuando andas mal de tiempo o comes fuera de casa, recuerda tomar los hidratos de carbono junto con alimentos que contengan fibra, grasas y/o proteínas para bajar las curvas de glucosa.