

Verduras bajas en carbohidratos: Las mejores y las peores



¿Qué verduras son adecuadas para el programa?

Existe una regla muy sencilla a seguir para determinar si un vegetal es alto en carbohidratos:

1. Las verduras que crecen sobre la superficie de la tierra tienden a ser bajas en carbohidratos simples y se pueden consumir a libre demanda.
2. Las verduras que crecen bajo tierra tienden a contener más azúcares y almidón, por lo que debemos disminuir su consumo durante el programa.

Verduras que crecen sobre la superficie de la tierra



Las cifras en la imagen representan la cantidad de carbohidratos en gramos por cada 100 gramos de alimento.

Verduras que crecen bajo tierra



Tubérculos como la papa o el camote contienen un porcentaje importante de carbohidratos simples y, por lo tanto, fácilmente podemos aumentar nuestra carga glucémica cuando los consumimos, elevando rápidamente la glucosa en sangre y generando alzas en la hormona insulina. Por ejemplo, una papa regular (aproximadamente 135 gramos) contiene sobre 20 gramos de almidón.

En el extremo izquierdo de la imagen, tenemos opciones como la cebolla y las zanahorias que pueden estar presentes en tus preparaciones como cacerolas y sopas, agregando sabor y micronutrientes.

Las 10 mejores verduras bajas en carbohidratos



Estas verduras son sabrosas y nutritivas, y contienen un bajo contenido de carbohidratos.

- 1. Espinacas:** Las espinacas son muy bajas en carbohidratos, y se pueden usar de varias maneras. En lo posible evitar consumirlas crudas debido a su alto contenido de ácido oxálico.
- 2. Palta/Aguacate:** 2 g. Es una excelente fuente de grasas saludables, vitaminas y minerales.
- 3. Espárragos:** 2 g. Sabrosos, nutritivos y muy bajos en carbohidratos.
- 4. Repollo/Col:** 3 g. Otra verdura excelente baja en carbohidratos.
- 5. Coliflor:** 4 g. Una de las verduras más versátiles que podrás encontrar. ¿Probaste el arroz de coliflor?
- 6. Brócoli:** 4 g. Otra opción deliciosa que puedes preparar de maneras muy variadas.

7. **Zapallito Italiano/Calabacín:** 3 g. ¿Probaste los zucchini noodles?
8. **Kale/Col rizada:** 4 g. ¡Mi verdura favorita! Cargada de micronutrientes.
9. **Porotos verdes/Ejotes:** 4 g. Una buena opción para ensaladas.
10. **Coles de Bruselas:** 5 g. Excelente fuente de nutrientes.