

Lista de alimentos bajos en carbohidratos

** Una dieta baja en carbohidratos tiene que ser alta en grasas

Qué comer

- **Verduras que crecen en la superficie:** Coliflor, brócoli, repollo, coles de Bruselas, kale, berza, col china, espinacas, espárragos, calabacín, berenjena, aceitunas, setas, pepino, lechuga, aguacate, cebolla, pimiento, tomate, etc.
- **Grasas naturales, salsas ricas en grasa:** Usar mantequilla y crema para cocinar puede hacer que la comida sepa mejor y que quedes más saciado. Prueba una salsa bearnesa u holandesa, puedes consultar los ingredientes o hacerla tú mismo. El aceite de coco o de oliva también son buenas opciones.
- **Carne:** De cualquier tipo. Ternera, cerdo, cordero, de caza, aves de corral, etc. Puedes comer la grasa de la carne, además de la piel en el caso del pollo. Si es posible, escoge carnes orgánicas o de ganado alimentado con pasto.
- **Pescado y mariscos (fish & seafood):** De todos los tipos. El pescado graso como el salmón, la caballa, las sardinas o los arenques son fantásticos. No comas rebozados.
- **Huevos:** De todos los tipos. Duros, fritos, revueltos, omelettes, etc. Son preferibles los huevos orgánicos.
- **Frutos secos (nuts):** Son fantásticos para darte un capricho (con moderación) en vez de comer palomitas, dulces o papas fritas.
- **Bayas:** Se pueden comer con moderación si no eres muy estricto o sensible. Están fantásticas con crema batida.
- **Lácteos:** Escoge siempre opciones con toda la grasa, como mantequilla de verdad, crema (40 % de grasa), crema agria, yogur griego o turco y quesos ricos en grasas. Ten cuidado con la leche entera, semidescremada y descremada ya que contienen mucho azúcar de la leche. Evita productos con sabores, azucarados o bajos en grasa.

Qué Beber: Agua, café, té.

Para ocasiones especiales: Alcohol (Vino, whisky, brandy, vodka), chocolate negro

Evita estas comidas altas en carbohidratos

Azúcar: El peor. Refrescos, dulces, jugos, bebidas deportivas chocolate, pasteles, galletas, panecillos, tortas, helados, cereales de desayuno. Es mejor evitar también los edulcorantes.

Almidones (starches): Pan, pasta, arroz, papas, papas fritas, papas fritas de bolsa, avena, muesli, etc. Los productos integrales son sólo ligeramente menos malos. Legumbres como los frijoles y lentejas, tienen muchos carbohidratos. Una cantidad moderada de tubérculos puede estar bien (salvo que comas de forma muy baja en carbohidratos).

Margarina

Cerveza

Fruta: Muy dulce, con mucha azúcar. Cómela de forma ocasional. Considera las frutas como los caramelos de la naturaleza.

Come alimentos de verdad:

Céntrate en comer comida de buena calidad y poco procesada. Lo ideal es que la comida que compres no tenga una lista de ingredientes (o esta sea muy corta).

Source: <https://www.dietdoctor.com/es/low-carb/alimentos-bajos-en-carbohidratos>