



Aliméntese **saludablemente** *y de manera deliciosa*

Conozca cómo salir a comer sin miedo
con estos consejos.

NovoDía

¿Qué hacer cuando
vaya a salir
a comer a un restaurante?

¡No se preocupe!

Con estos tips podrá tener una guía para disfrutar de sus comidas fuera de casa de forma saludable.



1 Evitar preparaciones fritas o salteadas

Optar por platos **cocinados al horno**, a la parrilla o al vapor en lugar de opciones que a menudo contienen más grasas y calorías ayudará a mantener los niveles de azúcar en la sangre.



Al elegir este tipo de preparación con métodos de cocción más saludables reducirá su **consumo de grasa**, lo cual promueve un mejor control de **la glucosa**.



2 Siempre acompañar con ensalada cruda o cocida

Incluir una ensalada como acompañamiento es una excelente manera de aumentar su consumo de fibra y nutrientes sin añadir una cantidad significativa de calorías o carbohidratos a su comida.



Los vegetales frescos o cocidos le proporcionarán vitaminas y minerales que le ayudarán a mantener sus niveles de azúcar más estables.

Y no solo esto, **la fibra presente** en los vegetales ralentizará la absorción de carbohidratos, lo cual evitará que tenga **picos de glucosa** luego de su comida.



3 Evitar salsas *y aderezos azucarados*

Muchos aderezos y salsas contienen azúcares añadidos.



Si ve una preparación que se acomoda a sus requerimientos alimenticios y le llama la atención, pero contiene este tipo de condimentos, al momento de ordenar pregunte si es posible obtener las salsas por separado o elegir otras opciones de condimento, como **vinagretas bajas en grasa y azúcar.**



4 *Tratar de no* pedir postre

Esta puede ser una decisión un tanto difícil y llena de fuerza de voluntad, pero limitar o evitar el postre es una elección inteligente cuando se trata con los niveles de glucosa en la sangre.



Los postres suelen ser ricos en azúcares simples y carbohidratos refinados, los cuales pueden llevar a un aumento repentino en los niveles de azúcar.

En lugar de un postre, puede considerar una porción de fruta fresca o **una infusión de hierbas** después de su comida.



5 *Acompañar con agua* o bebida sin azúcar

Acompañar su comida con agua, té sin azúcar o bebidas dietéticas en lugar de refrescos azucarados o jugos puede ayudar a mantener estables los niveles de glucosa.

Las bebidas azucaradas elevan estos niveles de forma rápida, lo cual puede ser perjudicial.



Beber líquidos libres de azúcar, especialmente agua, también lo ayudará a **mantenerse hidratado.**

Salir a comer en restaurantes hace parte de **nuestras rutinas** ya sea porque queremos cambiar de ambiente o porque estamos celebrando una **ocasión especial**.



Siguiendo estos tips podrá disfrutar de sus comidas en restaurantes de ***manera deliciosa y más saludable***.

Conozca más datos *para mantener*
su alimentación
bajo un control adecuado.

Índice glucémico de **los alimentos**

El índice glucémico (IG) es una escala (0-100) que clasifica un alimento/bebida con carbohidratos en función de cuánto y cuán rápido aumenta los niveles de azúcar en sangre después de ingerirlo o beberlo.

Los alimentos con un IG alto aumentan el azúcar en sangre más alto y más rápido que los alimentos con un IG bajo.



La evidencia indica que seguir una dieta con un IG bajo, también puede ayudar a bajar de peso.

Esto porque los alimentos de bajo IG tienen más fibra y dan más saciedad, lo que le puede ayudar a que se consuman menor cantidad de calorías.



*A continuación
le brindamos una
guía de alimentos
según su IG.*

Alimentos con índice glicémico **bajo (≤ 55)**



Azúcares

- Azúcar de coco
- Edulcorantes



Leguminosas

- Lentejas
- Garbanzos
- Fríjoles (todo tipo)
- Soja / edamame
- Guisantes o arvejas



Harinas

- Pan integral alto en fibra
- Pan de masa madre
- Tortilla de maíz
- Harina de maíz
- Quinoa
- Cebada
- Pasta al dente



Bebidas (sin azúcar)

- Yogur / kéfir
- Leche de vaca / cabra
- Leche de soya
- Leche de almendras / coco

Alimentos con índice glicémico **bajo** (≤ 55)



Vegetales harinosos

- Plátano verde
- Maíz o elote blanco



Frutas

- Manzana
- Cítricos
- Bayas: fresas, moras, frambuesas, arándanos rojos y azules.
- Melocotón, durazno, albaricoque
- Mango verde
- Pera
- Ciruela fresca y ciruela pasa
- Melón verde (Honeydew)
- Granada
- Higos frescos y deshidratados



Grasas saludables

- Aceites vegetales (ej. oliva)
- Frutos secos y semillas
- Aguacate
- Mayonesa light



Alimentos con índice glicémico medio



Azúcares

- Miel



Veduras harinosas

- Ayote con cáscara

Bebidas

- Leche de arroz
- Jugo de naranja y manzana sin azúcar añadida



Harinas

- Arroz integral, salvaje, basmati
- Avena integral
- Pan integral
- Pan de centeno
- Pan de linaza
- Pan pita integral
- Fideos de arroz
- Cuscús
- Maíz y elote dulce
- Palomitas de maíz
- Muesli / granola sin azúcar
- Fideos de arroz
- Verduras harinosas
- Papa con cáscara
- Camote con cáscara

Alimentos con índice glicémico **medio**



Vegetales

- Remolacha cocida



Frutas

- Banano maduro (amarillo)
- Uvas / pasas
- Kiwi
- Piña
- Melón
- Papaya
- Cerezas
- Arándanos deshidratados
- Tamarindo con azúcar
- Frutas deshidratadas



Otros

- Helado
- Queso procesado



Idealmente **combinar**
con alimentos de bajo IG



Alimentos con índice glicémico

alto

(≥ 70)



Azúcares

- Azúcar de mesa (blanca, cruda, morena)
- Siropes
- Confites y chocolates c/azúcar
- Agua dulce / tapa dulce
- Leche condensada



Bebidas

- Leche de arroz
- Gaseosas y bebidas c/ azúcar
- Jugos de fruta
- Bebidas deportivas o energéticas c/ azúcar
- Cerveza



Harinas

- Harina de trigo blanca
- Almidón de yuca, maíz y papa
- Arroz blanco / jazmín
- Pan blanco (regular, light o sin gluten)
- Pan baguette /brioche
- Bagels / biscuits / croissants
- Avena instantánea
- Gnocchi / risotto
- Waffles de harina de trigo
- Pancakes de harina de trigo
- Galletas de arroz o soda
- Cereal de desayuno
- Galletas saladas o dulces
- Pretzels
- Barritas de cereal
- Repostería

Alimentos con índice glicémico alto (≥ 70)



Vegetales harinosos

- Papa cocida / frita o en puré
- Nabo / yuca / ayote sazón
- Plátano maduro



Frutas

- Banano muy maduro
- Sandía
- Dátiles
- Mermeladas de fruta



Regla de oro:

Si se consume, siempre combinar con un alimento de IG bajo.

Siguiendo estos tips y recomendaciones podrá disfrutar de sus comidas en restaurantes de manera deliciosa y más saludable.