
COMIDA PARA COMER

Muchas personas siguen una dieta baja en carbohidratos para perder peso, reducir los niveles de azúcar en la sangre o tratar ciertas enfermedades. Puede ser un desafío para las personas que recién comienzan preparar comidas nutritivas bajas en carbohidratos. Pero comer bajo en carbohidratos no tiene por qué ser complicado: hay muchos alimentos saludables bajos en carbohidratos para elegir.

Carbohidratos totales vs. carbohidratos netos

Recuerde que algunos de estos alimentos tienen un alto contenido de fibra, lo que puede reducir aún más el contenido de carbohidratos netos digeribles. (CARBOHIDRATOS TOTALES – FIBRA = CARBOHIDRATOS NETOS)

Huevos y carnes

Los huevos y todos los tipos de carne son casi cero carbohidratos. Las vísceras son una excepción, como el hígado, que contiene alrededor del 4% de carbohidratos.

Huevos

Los huevos son bajos en carbohidratos y contienen una amplia gama de nutrientes saludables. Comer huevos está relacionado con una mejor memoria en la vejez y una menor tasa de degradación de la vista.

Carbohidratos: Casi cero.

Vaca

La carne de vacuno es altamente saciante y contiene nutrientes importantes como el hierro y la vitamina B12. Hay docenas de tipos diferentes de carne de res, desde chuletón hasta carne molida y hamburguesa.

Carbohidratos: Cero.

Cordero

Al igual que la carne de res, el cordero contiene muchos nutrientes beneficiosos, como el hierro y la vitamina B12. El cordero tiende a ser rico en el ácido graso beneficioso ácido linoleico conjugado (CLA).

Carbohidratos: Cero.

Pollo

El pollo es una de las carnes más populares del mundo. Tiene un alto contenido de muchos nutrientes beneficiosos y es una excelente fuente de proteínas.

Carbohidratos: Cero

Carne de cerdo, incluido el tocino

Hay muchas formas de productos de cerdo, y el tocino es una parte común de las dietas bajas en carbohidratos.

Sin embargo, el tocino es carne procesada, por lo que algunos productos de tocino pueden contener ingredientes adicionales que aumentan su contenido de carbohidratos. Es importante comprobar el contenido nutricional de cualquier tocino productos antes de añadirlos a la dieta. Trate de comprar su tocino localmente, sin ingredientes artificiales, y asegúrese de no quemarlo durante la cocción.

Carbohidratos: Cero, pero lee la etiqueta.

Cecina

La gente puede cortar y secar varios cortes de carne para hacer cecina. Siempre que no contenga azúcar agregada ni ingredientes artificiales, la cecina puede ser un bocadillo útil bajo en carbohidratos. Sin embargo, al igual que el tocino, algunos productos de cecina están altamente procesados y pueden contener ingredientes añadidos. Esto puede ser cierto para productos muy condimentados o con sabores especiales. Hacer cecina usted mismo puede ayudar a garantizar que tenga un contenido bajo en carbohidratos.

Carbohidratos: Depende del tipo.

Otras carnes saludables con un contenido naturalmente bajo de carbohidratos incluyen:

- Pavo
- Pato
- Venado
- Bisonte

Marisco

El pescado y otros mariscos tienden a ser increíblemente nutritivos y saludables. Son particularmente ricos en B12, yodo y ácidos grasos omega-3, todos nutrientes que muchas personas no obtienen lo suficiente. Al igual que la carne, casi todos los tipos de pescado y marisco no contienen casi carbohidratos.

Salmón

El salmón es uno de los tipos de pescado más populares entre las personas preocupadas por su salud, por una buena razón. Es un pescado graso, que contiene cantidades significativas de grasas saludables para el corazón, en este caso, ácidos grasos omega-3. El salmón también contiene vitamina B12, yodo y una cantidad decente de vitamina D3.

Carbohidratos: Cero

Trucha

Al igual que el salmón, la trucha es un tipo de pescado graso rico en ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes importantes.

Carbohidratos: Cero.

Sardinas

Las sardinas son pescados grasos que normalmente se comen enteros, incluidas las espinas. Las sardinas son un alimento particularmente rico en nutrientes y contienen altas cantidades de calcio, selenio y vitamina B12.

Carbohidratos: Cero.

Marisco

La mayoría de los mariscos son bajos en carbohidratos y contienen grandes cantidades de muchos nutrientes. De hecho, se ubican cerca de las vísceras en su densidad de nutrientes.

Carbohidratos: 0-4 g de carbohidratos por cada 100 g de mariscos.

Otros pescados y mariscos bajos en carbohidratos:

- Camarón
- Eglefino
- Langosta
- Arenque
- Atún
- Bacalao
- Siluro
- fletán

Verduras

La mayoría de las verduras son bajas en carbohidratos. Las verduras de hoja verde y las verduras crucíferas tienen niveles particularmente bajos y la mayoría de sus carbohidratos consisten en fibra. Por otro lado, los tubérculos con almidón como las papas y las batatas son ricos en carbohidratos. Es importante tener en cuenta que todos los valores nutricionales de esta sección se relacionan con el peso de las verduras crudas y sin procesar.

Brócoli

El brócoli es una sabrosa verdura crucífera que puedes disfrutar cruda o cocinar de muchas maneras diferentes. Tiene un alto contenido de vitamina C, K y fibra y contiene potentes compuestos vegetales que combaten el cáncer.

Carbohidratos: 6 g por taza, o 7 g por cada 100 g.

Tomates

Los tomates son técnicamente frutas o bayas, pero muchas personas los clasifican como verduras. Tienen un alto contenido de vitamina C y potasio.

Carbohidratos: 11 g por taza o 9 g por cada 100 g.

Col de bruselas

Las coles de Bruselas son verduras muy nutritivas que forman parte de la misma familia de las crucíferas que el brócoli y la col rizada. Son muy ricos en vitaminas C y K y contienen numerosos compuestos vegetales beneficiosos.

Carbohidratos: 8 g por taza o 9 g por cada 100 g.

Coliflor

La coliflor es una verdura versátil que puedes usar para hacer varios platos interesantes en tu cocina. Tiene un alto contenido de vitamina C, vitamina K y ácido fólico.

Carbohidratos: 5 g por taza o 5 g por cada 100 g.

Col rizada

La col rizada es una verdura muy popular entre las personas preocupadas por la salud, que ofrece numerosos beneficios para la salud. Contiene altos niveles de fibra, vitaminas C y K, y antioxidantes carotenos.

Carbohidratos: 1 g por taza, o 4 g por cada 100 g.

Berenjena

La berenjena es otra fruta que la gente suele consumir como verdura. Tiene muchos usos interesantes y es muy rico en fibra.

Carbohidratos: 5 g por taza o 6 g por cada 100 g.

Pepino

El pepino es una verdura popular con un sabor suave. Se compone principalmente de agua, con una pequeña cantidad de vitamina K.

Carbohidratos: 4 g por taza o 4 g por cada 100 g.

Pimientos

Los pimientos morrones son frutas/verduras populares con un sabor distintivo. Son muy ricos en fibra, vitamina C y antioxidantes carotenos.

Carbohidratos: 9 g por taza o 6 g por cada 100 g.

Espárrago

Los espárragos son una verdura de primavera muy deliciosa. Es muy rico en fibra, vitamina C, ácido fólico, vitamina K y antioxidantes carotenos. Además, contiene más proteínas que la mayoría de las verduras.

Carbohidratos: 5 g por taza o 4 g por cada 100 g.

Judías verdes

Las judías verdes son técnicamente legumbres, pero la gente suele consumirlas de forma similar a las verduras.

Caloría por caloría, son extremadamente altos en muchos nutrientes, incluyendo fibra, proteínas, vitamina C, vitamina K, magnesio y potasio.

Carbohidratos: 7 gramos por taza o 7 g por cada 100 g.

Champiñones

Aunque técnicamente no son plantas, muchas personas clasifican los hongos comestibles como vegetales. Contienen buenas cantidades de potasio y tienen un alto contenido de algunas vitaminas del grupo B.

Carbohidratos: 2 g por taza o 3 g por cada 100 g (champiñones blancos).

Otras verduras bajas en carbohidratos:

-apio

- espinaca
- calabacín
- Acelga
- col

A excepción de los tubérculos con almidón, casi todos los vegetales son bajos en carbohidratos. Es por eso que puedes comer muchos de ellos sin exceder tu límite de carbohidratos.

Frutas

Si bien muchas frutas son ricas en nutrientes, son muy controvertidas entre las personas que siguen una dieta baja en carbohidratos. Esto se debe a que la mayoría de las frutas tienen un alto contenido de carbohidratos en comparación con las verduras. Dependiendo de la cantidad de carbohidratos que desees, es posible que desees restringir tu ingesta de frutas a 1 o 2 piezas por día. Sin embargo, esto no se aplica a las frutas grasas como los aguacates o las aceitunas. Las bayas bajas en azúcar, como las fresas, son otra excelente opción.

Aguacate

El aguacate es un tipo único de fruta. En lugar de ser alto en carbohidratos, contiene altas cantidades de grasas. Los aguacates también son extremadamente ricos en fibra y potasio y contienen cantidades decentes de otros nutrientes. Al mirar los números de carbohidratos enumerados a continuación, recuerde que la mayoría de los carbohidratos del aguacate son fibra. Por lo tanto, casi no contiene carbohidratos netos digeribles.

Carbohidratos: 12 g por aguacate o 9 g por cada 100 g.

Aceitunas

La aceituna es otra deliciosa fruta alta en grasa. Es muy rico en hierro y cobre y contiene una cantidad decente de vitamina E.

Carbohidratos: 8 g por taza o 6 g por 100 g.

Fresas

Las fresas se encuentran entre las frutas más bajas en carbohidratos y más densas en nutrientes que puedes comer. Son muy ricos en vitamina C, manganeso y varios antioxidantes.

Carbohidratos: 12 g por taza o 8 g por cada 100 g.

Toronja

Las toronjas son frutas cítricas similares a las naranjas. Son muy ricos en vitamina C y carotenos, antioxidantes.

Carbohidratos: 17 g por medio pomelo o 11 g por cada 100 g.

Albaricoques

El albaricoque es una fruta deliciosa. Cada albaricoque contiene pocos carbohidratos pero mucha vitamina C y potasio.

Carbohidratos: 4 g por albaricoque o 11 g por cada 100 g.

Otras frutas bajas en carbohidratos:

- Limonas
- Kiwis
- Naranjas
- bayas (frambuesas, arándanos, moras)

Frutos secos y semillas

Los frutos secos y las semillas son muy populares en las dietas bajas en carbohidratos. Tienden a ser bajos en carbohidratos pero altos en grasas, fibra, proteínas y varios micronutrientes. Los frutos secos se comen a menudo como aperitivos, mientras que las semillas pueden añadir un toque crujiente a las ensaladas o recetas. Además, la gente puede usar harina de nueces y semillas, como harina de almendras, harina de coco y harina de linaza, para hacer pan bajo en carbohidratos y otros productos horneados.

Almendras

Las almendras contienen fibra y vitamina E y son una gran fuente de magnesio. Además, las almendras son increíblemente saciantes, los estudios muestran que pueden promover la pérdida de peso.

Carbohidratos: 6 g por onza o 22 g por 100 g.

Nueces

La nuez es otro delicioso tipo de fruto seco. Contiene varios nutrientes y es particularmente rico en ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de ácido graso omega-3.

Carbohidratos: 4 g por onza o 14 g por 100 g.

Cacahuetes

Los cacahuetes son técnicamente legumbres, aunque muchas personas los consumen como frutos secos, como su nombre indica. Tienen un alto contenido de fibra, magnesio, vitamina E y otras vitaminas y minerales importantes.

Carbohidratos: 5 g por onza o 16 g por 100 g.

Semillas de chía

Las semillas de chía son un alimento saludable popular. Contienen altos niveles de muchos nutrientes importantes y se pueden utilizar en varias recetas bajas en carbohidratos. Además, son una rica fuente de fibra dietética. Al mirar los números de carbohidratos enumerados a continuación, recuerde que aproximadamente el 86% de los carbohidratos en las semillas de chía son fibra. Por lo tanto, contienen muy pocos carbohidratos netos digeribles.

Carbohidratos: 12 g por onza o 42 g por 100 g.

Otros frutos secos y semillas bajos en carbohidratos:

- Avellanas
- Macadamia
- Anacardos
- Cocos
- Pistachos

- semillas de lino
- semillas de calabaza
- semillas de girasol

Lechería

Si toleras los lácteos, los productos lácteos enteros son excelentes alimentos bajos en carbohidratos. No obstante, asegúrese de leer la etiqueta y evite cualquier cosa con azúcar agregada.

Queso

El queso es un ingrediente común en los planes de comidas bajos en carbohidratos. Puede ser delicioso solo o como parte de una receta. El queso también es muy nutritivo. Una sola rebanada gruesa contiene una cantidad similar de nutrientes que un vaso entero de leche. Carbohidratos: 0,7 g por onza o 2,4 g por 100 g (queso cheddar).

Crema espesa

La crema espesa contiene muy pocos carbohidratos y poca proteína, pero tiene un alto contenido de grasa láctea. Algunas personas con una dieta baja en carbohidratos lo ponen en su café o lo usan en recetas. Un tazón de bayas con crema batida puede ser un delicioso postre bajo en carbohidratos. Carbohidratos: 1 g por onza o 3 g por cada 100 g.

Yogur entero

El yogur entero es excepcionalmente saludable y contiene muchos de los mismos nutrientes que la leche entera. Sin embargo, gracias a sus cultivos vivos, el yogur también contiene bacterias probióticas beneficiosas. Carbohidratos: 11 g por taza o 5 g por cada 100 g.

Yogur griego

El yogur griego, también llamado yogur colado, es más espeso que el yogur normal. Es muy rico en muchos nutrientes beneficiosos, especialmente proteínas. Carbohidratos: 10 g por taza o 4 g por cada 100 g.

Grasas y aceites

Muchas grasas y aceites saludables son aceptables en una dieta baja en carbohidratos basada en alimentos reales.

Mantequilla

La mantequilla es un ingrediente común en varios productos alimenticios, desde sándwiches hasta curry. Elija mantequilla de animales alimentados con pasto si puede, ya que es más alta en ciertos nutrientes. Carbohidratos: Cero.

Aceite de oliva virgen extra

El aceite de oliva virgen extra es un alimento básico en la dieta mediterránea saludable para el corazón y contiene poderosos antioxidantes y compuestos antiinflamatorios.

Carbohidratos: Cero.

Otras grasas bajas en carbohidratos:

- aceite de aguacate
- aceite de coco

Bebestibles

La mayoría de las bebidas sin azúcar son perfectamente aceptables en una dieta baja en carbohidratos. Tenga en cuenta que los jugos de frutas son muy altos en azúcar y carbohidratos, y las personas que deseen limitar los carbohidratos deben tener esto en cuenta.

Agua

El agua debe ser tu bebida preferida, independientemente del resto de tu dieta.

Carbohidratos: Cero.

Café

El café puede ser una adición saludable a la dieta. También es una gran fuente de antioxidantes dietéticos. Además, los estudios muestran que los bebedores de café pueden vivir más tiempo y tener un menor riesgo de varias enfermedades graves, como la diabetes tipo 2, la enfermedad de Parkinson y el Alzheimer.

Carbohidratos: Cero.

Té

El té, especialmente el té verde, ha sido objeto de muchos estudios. El té verde es rico en antioxidantes naturales e incluso puede aumentar ligeramente la quema de grasa.

Carbohidratos: Cero.

Club soda / agua carbonatada

Esencialmente, el agua mineral con gas es agua con dióxido de carbono. Es perfectamente aceptable en una dieta baja en carbohidratos siempre que no contenga azúcar. Lea la etiqueta para asegurarse.

Carbohidratos: cero.

Otros alimentos

Por último, algunos alimentos no encajan en ninguna otra categoría.

Chocolate amargo

Esto puede sorprender a algunas personas, pero el chocolate negro de calidad es una delicia baja en carbohidratos perfecta. Elija chocolate negro real con al menos un 70-85% de contenido de cacao. Esto asegura que no contenga mucha azúcar. El chocolate negro tiene numerosos beneficios, como la mejora de la función cerebral y la presión arterial. Al mirar los números de carbohidratos enumerados a continuación, tenga en cuenta que aproximadamente el 25% de

los carbohidratos en el chocolate negro son fibra, lo que reduce el contenido total de carbohidratos netos digeribles.

Carbohidratos: 13 g por pieza de 1 onza o 46 g por cada 100 g.

Hierbas, especias y condimentos

Hay una variedad casi infinita de deliciosas hierbas, especias y condimentos. La mayoría de ellos son muy bajos en carbohidratos, pero tienen un poderoso impacto nutricional y ayudan a agregar sabor a sus comidas. Algunos ejemplos notables incluyen sal, pimienta, ajo, jengibre, canela, mostaza y orégano.

La conclusión

Comer menos carbohidratos puede tener impresionantes beneficios para la salud y no tiene por qué ser complicado. La mayoría de los alimentos bajos en carbohidratos son saludables, nutritivos e increíblemente deliciosos. Son muy diversos y abarcan muchas categorías principales de alimentos, como carnes, pescados, verduras, frutas, productos lácteos y muchos más. Una dieta saludable y baja en carbohidratos basada en alimentos reales puede ayudarte a perder peso y mejorar tu salud.

