

## Alimentos LUZ VERDE

**¡IR!** Alimentos vegetales integrales sin procesar naturalmente bajos en grasa; Frescos, Congelados o Enlatados. Se sabe que estos alimentos combaten los síntomas de la resistencia a la insulina.

### FRUTA:

Manzana\*, chabacano, plátano\*, arándanos, melón, cerezas, dátiles, higo, pomelo, uvas, jaca (enlatada), kiwi, limones, limas, mango, nectarina, naranja\*, papaya, maracuyá, melocotón, pera\*, piña\*, pitaya, ciruela, higo chumbo, frambuesas, fresas, mandarina, sandía\*.

### VERDURAS SIN ALMIDÓN:

Alcachofa, espárragos\*, maíz tierno, brotes de bambú, brotes de soja, frijoles (verdes\*, cera, italianos), brócoli\*, coles de Bruselas, repollo\* (verde, bok choy, chino, morado), zanahorias\*, coliflor, apio\*, chayote, chiles (frescos/de todo tipo), pepino, daikon, berenjena, palmitos, huitlacoche, jícama, colinabo, col rizada, lechuga, puerros, champiñones, nopales, okra, cebollas, vainas de guisantes, pimientos, rábanos, colinabo, brotes, calabaza, guisantes dulces, tomatillos, tomates, nabos, castañas de agua, verduras silvestres (quelites).

### LEGUMBRES, FRIJOLES, GUI SANTES, LENTEJAS:

Frijoles negros, garbanzos, frijoles pintos, habas, etc. (Busque alimentos bajos en sodio y sin manteca añadida, caldo de pollo o cerdo salado).

### HIERBAS Y ESPECIAS:

Achiote, albahaca, cilantro, canela, comino, curry, chiles secos, epazol, ajo, jengibre, hoja santa, jalapeño, orégano, paprika, perejil, etc.

## Alimentos LUZ AMARILLA

**PRECAUCIÓN.** Alimentos vegetales mínimamente procesados, carbohidratos complejos con almidón, alimentos vegetales ricos en grasas o alimentos animales sin procesar. Piense en estos alimentos como guarniciones para ayudar a promover el consumo de más alimentos de luz verde.

**FRUTOS SECOS:** (minimizan el azúcar añadido)

Albaricoques, chips de plátano, pasas, cuero de frutas, mangos, ciruelas pasas, pasas.

**NUECES Y SEMILLAS:** (sal añadida minimizada)

Almendras, nueces de Brasil, nuez de la India, semillas de chía, semillas de lino molidas, corazones de cáñamo, maní, nueces, piñones, pepitas, semillas de girasol, nueces.

### GRASAS SALUDABLES:

Aguacates, coco sin azúcar, aguacate y aceite de oliva (vierta el aceite en una botella con atomizador y utilícelo con moderación).

### VERDURAS CON ALMIDÓN:

Maíz, papas\*, batatas\*, calabaza de invierno, yuca, etc.

### 100% GRANOS ENTEROS:

Amaranto, cebada\*, arroz integral\*, bulgur, mijo, avena\*, quinoa, pasta de arroz integral, pasta de trigo integral, tortillas de maíz, tortillas de trigo integral, tortillas horneadas (maíz o trigo integral), etc.

### CARNE BLANCA: (pollo y pavo)

Retire la piel para reducir la grasa y evite agregar grasa durante la cocción. Reduzca al mínimo la carne oscura y las partes de aves con mayor contenido de grasa.

### HUEVOS Y PRODUCTOS DE HUEVO:

Claros de huevo, batidores de huevo, sustituto de huevo.

### PRODUCTOS DE SOYA:

Edamame, tempeh, tofu, leche de soja.

**PESCADO:** (opcional/no más de 1-2 porciones/semana y minimice frito)

Anchoas, arenque, salmón, sardinas y mariscos horneados/asados/a la parrilla/salteados en agua/asados.

### EDULCORANTES SIN CALORÍAS:

Splenda, stevia, aspartamo.

## Alimentos LUZ ROJA

### PARA Y PIENSA.

¿Hay alguna opción mejor?

Alimentos vegetales ultraprocesados y alimentos animales procesados. Estos alimentos deben minimizarse ya que contribuyen a la resistencia a la insulina.

**CARNE ROJA:** (especialmente carne procesada)

Tocino, carne de res, fiambres, perritos calientes, fiambres, salchichas, carnes ahumadas, spam, productos cárnicos de comida rápida.

### HUEVOS:

Huevos enteros o yemas de huevo.

### PRODUCTOS LÁCTEOS:

Leche de vaca, leche de cabra, mantequilla, mantequilla para untar, queso, requesón, crema, crema, helado, margarina, yogur endulzado, crema batida, etc.

### PRODUCTOS HORNEADOS PROCESADOS:

Bagels, tortas, conchas, galletas, donas, flanes, la mayoría de las galletas saladas, pan dulce, pasteles, tartas, etc.

### EDULCORANTES:

Jarabe de maíz, jarabe de maíz alto en fructosa, miel, jarabe para panqueques, piloncillo, azúcar de mesa, etc.

### ACEITES REFINADOS:

Coco, maíz, palma, palmiste, maní, cártamo, soja, girasol, etc.

### COMIDA FRITA:

Incluye papas fritas, papas fritas, tortillas fritas.

### FRUTA PROCESADA/AZULADA:

Concentrado de jugo de frutas, pasteles de frutas, jarabe de frutas, etc.

### ALIMENTOS "BLANCOS" REFINADOS:

Pan, harina, tortillas de harina blanca, pastas, etc.