

Lista de Carbohidratos Inteligentes

Para incluir en un proceso de pérdida de grasa sin eliminar lo que tu cuerpo necesita para rendir!

1 Primero lo importante:

- No se trata de eliminar los carbohidratos.
 - Se trata de **elegir los correctos** y **usarlos estratégicamente** según tu nivel de actividad.
 - Si entrenas fuerza y quieres perder grasa, los carbohidratos adecuados te ayudan a:
 - Recuperarte mejor.
 - Rendir más.
 - Preservar masa muscular.
 - Mejorar tu composición corporal.
-

✓ Carbohidratos que ayudan a perder grasa y mejorar tu entrenamiento:

Alimento	Tipo	Beneficio principal	Cómo consumirlos
Papa blanca o amarilla	Almidón resistente tipo 3	Mejora sensibilidad a la insulina, saciedad y oxidación de grasa	Cocida y enfriada 12 h
Batata o camote	Almidón + fibra	Energía sostenida, mejora rendimiento	Hervida o al horno, enfriada
Zanahoria cocida	IG bajo-medio	Saciedad, antioxidantes	Hervida y enfriada
Plátano verde	RS2 (almidón resistente)	Baja carga glucémica	Hervido y frío
Pan de masa madre	Fermentado	Mejor digestión, menor IG	Tostado, con alguna fuente de proteína y grasa
Avena en hojuelas	Fibra soluble	Prolonga saciedad, estabiliza energía	Overnight oats o cocida y enfriada
Manzana, pera, fresas, arándanos	Fructosa + fibra	Energía sin picos de glucosa	Entera, lávalas bien!

❄️ ¿Por qué cocer y enfriar?

Al cocer y luego enfriar ciertos alimentos ricos en almidón, como la papa, batata, zanahoria o plátano verde, su estructura cambia:

Se convierten en parte en **almidón resistente tipo 3 (RS3)**, lo que significa:

- No elevan bruscamente la glucosa en sangre.
- Alimentan la microbiota intestinal.
- Promueven la oxidación de grasa.
- Mejoran la sensibilidad a la insulina.
Promueven la saciedad.

* Aunque recalientes estos alimentos, una parte del almidón resistente se conserva (sobre todo si usas fuego bajo o vapor).

💪 Reglas para usarlos a tu favor:

1. Si entrenas fuerza 4x/semana, necesitas carbohidratos para rendir y preservar músculo.
2. Si eres sedentario o tienes resistencia te recomiendo ser un poco más cuidadoso/a y trabajar con tu médico para evaluar la cantidad y fuente de carbohidratos recomendados.
3. Evita ultraprocesados (ya sabes que son los que tienen ingredientes que ni sabes pronunciar).
4. Consume los carbohidratos alrededor del entrenamiento (pre-entreno, intra-entreno o post-entreno).

🎓 Referencias bibliográficas:

PMID: 31398841 , PMID: 31661295 , PMID: 17253557 , PMID: 25369930 , PMID: 34626015.

Recuerda que estas son recomendaciones generales. Es importante que trabajes de la mano con tu médico/nutricionista para evaluar tus necesidades y condiciones médicas. Si quieres un acompañamiento personalizado, dale click al link de mi biografía en Instagram!

@dr.robertoguanipa