

50 Carbohidratos Saludables Recomendados

1. Avena
2. Quinoa
3. Arroz integral
4. Batatas (boniatos)
5. Garbanzos
6. Lentejas
7. Frijoles negros
8. Frijoles rojos
9. Maíz (en forma natural)
10. Choclo asado (maíz tierno asado)
11. Papa al vapor (consumida con moderación)
12. Plátano verde hervido
13. Yuca al horno o hervida
14. Calabaza
15. Espinaca
16. Acelga
17. Zanahorias
18. Remolacha (betabel)
19. Brócoli
20. Coliflor
21. Manzanas
22. Peras
23. Naranjas
24. Mandarinas
25. Bananos (plátanos maduros con moderación)
26. Papaya
27. Fresas (frutillas)
28. Uvas (en porciones controladas)
29. Mango
30. Piña
31. Melón
32. Sandía
33. Almendras (en cantidades moderadas)
34. Nueces
35. Semillas de chía
36. Semillas de linaza
37. Pan integral (100% de grano entero)
38. Tortillas de maíz
39. Arepas de maíz integral
40. Cebada
41. Centeno integral
42. Espárragos
43. Espelta
44. Harina de avena
45. Sopa de lentejas (gastronomía hispana)
46. Ensalada de garbanzos (ensalada mediterránea)
47. Gallo pinto (arroz integral y frijoles, Costa Rica y Nicaragua)
48. Cazuela de calabaza (Chile)

49. Plátano al vapor o asado (tradicional en el Caribe)
 50. Tamales de elote (elaborados con maíz tierno, sin azúcares añadidos).
-

Carbohidratos No Recomendados (Consumo Limitado)

1. Pan blanco
2. Harina refinada (usada en muchos postres)
3. Azúcar de mesa
4. Refrescos y bebidas gaseosas azucaradas
5. Dulces y golosinas industriales
6. Bollería industrial (croissants, donuts)
7. Pasteles comerciales
8. Arroz blanco en exceso
9. Tortas de harina refinada
10. Empanadas fritas con masa refinada
11. Churros
12. Plátanos fritos (tajadas fritas, típicas del Caribe)
13. Arepas hechas con harina refinada
14. Tostadas con manteca y azúcar
15. Tamales con exceso de grasa o rellenos pocos nutritivos
16. Nachos comerciales fritos
17. Sopas instantáneas o precocinadas con alto contenido de harinas refinadas
18. Galletas saladas procesadas
19. Galletas dulces con azúcar añadida
20. Pan dulce (como conchas o roscas)
21. Bizcochos azucarados
22. Magdalenas comerciales
23. Arroz con leche con exceso de azúcar (versión no balanceada)
24. Natillas con azúcar añadida
25. Helados comerciales
26. Arequipe/dulce de leche industrial
27. Alfajores con relleno azucarado
28. Polvorones comerciales
29. Hojaldres fritos (presentes en varias regiones hispanas)
30. Tortillas de harina refinada (gastronomía mexicana).

Este listado menciona opciones saludables y no saludables con ejemplos específicos de la **gastronomía hispana**, lo que facilita entender qué alimentos disfrutar con moderación y cuáles priorizar en una dieta balanceada.