

Los carbohidratos que **SÍ**
debes tomar (y cómo evitar
picos de glucosa)



El problema no son los hidratos... es no saber cuáles elegir

Muchas mujeres creen que los hidratos engordan, inflaman o empeoran la celulitis. Pero la realidad es que tu cuerpo femenino sí los necesita.

El problema no es comer carbohidratos:

- **Es elegir los equivocados**
- **Es tomarlos a destiempo**
- **Es combinarlos mal, provocando picos de glucosa**

✓ Cuando corriges eso, cambia todo: energía, retención, digestión y celulitis.



Los hidratos que mejor le sientan a tus hormonas

Tubérculos

Tus mejores aliados son los tubérculos: *quinoa, patata, sarraceno, boniato, arroz integral, yuca*. Son hidratos naturales, ricos en fibra, de absorción lenta y perfectos para evitar picos de glucosa que luego se traducen en antojos, cansancio y acumulación en piernas, glúteos y abdomen.

Legumbres

Las legumbres (como lentejas, garbanzos o alubias) estabilizan muchísimo la glucosa por su mezcla de fibra y proteína vegetal. Son perfectas en comidas principales.



La fruta importa... pero más importa el momento

No es la fruta lo que inflama: es tomarla sola o en un contexto de estrés metabólico. Las mejores opciones para mantener la glucosa estable son los frutos rojos, la manzana, los cítricos y el kiwi.

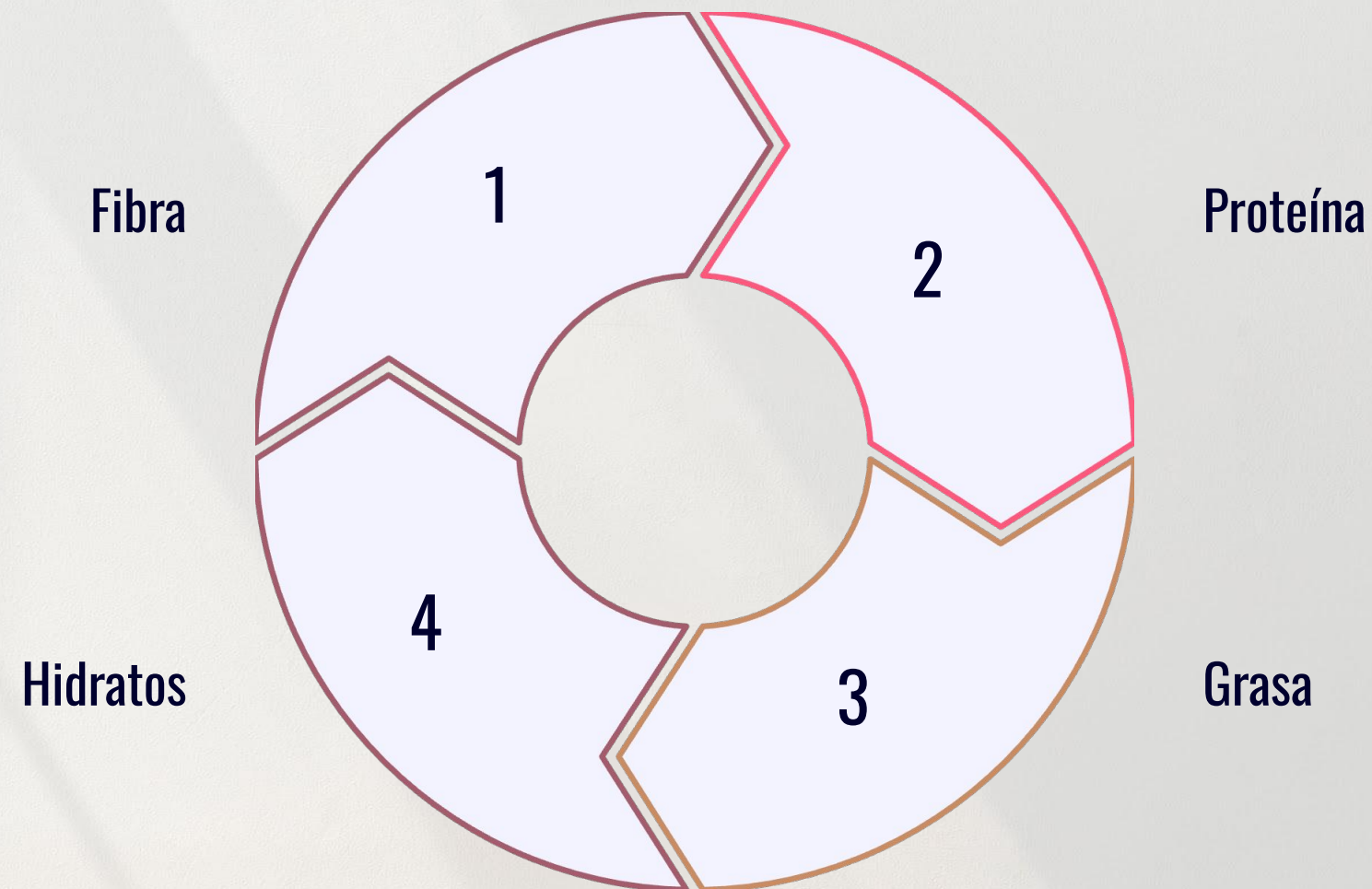
Si quieres minimizar picos:

- **Nunca la tomes sola**
- **Acompáñala con proteína o grasa (yogur, frutos secos, etc.)**

El orden de los alimentos **sí** cambia tu cuerpo

Esta es una de esas cosas que casi nadie sabe, pero cuando la pruebas... te cambia la vida.

Tu cuerpo responde MUY distinto cuando comes los alimentos en este orden:





¿Cuándo te ayudan más los hidratos?

Los carbohidratos funcionan especialmente bien en estos momentos:

- **Antes de entrenar**
- **En comidas principales, no como picoteo**
- **Al mediodía o primeras horas de la tarde**
- **En fases del ciclo donde necesitas más energía (ovulación y fase lútea temprana)**

Cómo evitar picos de glucosa (lo más importante de la guía)

Regular la glucosa es el mayor regalo que puedes darle a tus hormonas. Aquí tienes los tres hábitos que cambian TODO:

VINAGRE DE MANZANA ANTES DE LAS COMIDAS

Dos cucharadas diluidas en 1 vaso de agua antes de comer ayuda a frenar la velocidad con la que la glucosa entra en sangre.

