

¿Qué son los vegetales sin almidón?



Existen 2 tipos de vegetales: **con almidón** y **sin almidón**. Ambos tipos tienen muchas vitaminas, minerales y fibra.

Los vegetales sin almidón son carbohidratos pero son **bajos en calorías** y **no provocan un aumento en el nivel de azúcar en la sangre**. Si tienes diabetes, debes comer muchos vegetales sin almidón. ¡Mientras más, mejor!

Los vegetales frescos son los mejores, pero los vegetales de latas o congelados ¡también son buenos! Si usas vegetales de latas o congelados, busca los que sean bajos en sodio o sin sal añadida. Para mantenerte saludable, come de **3 a 5 porciones de vegetales por día**.

1 porción de vegetales es:

- 1/2 taza de vegetales cocidos o de jugo de vegetales.
- 1 taza de vegetales crudos.

Esta es una lista de vegetales sin almidón:

<ul style="list-style-type: none">• Acelga suiza• Alcachofa• Amaranto o espinaca china• Apio• Berenjena• Brócoli• Brotes• Brotes de bambú• Brotes de soja• Calabaza (pipián, amarilla, de cuello torcido, espagueti, calabacín)• Castañas de agua• Cebolla• Col (verde, bok choy, china)• Coles de Bruselas• Coliflor	<ul style="list-style-type: none">• Colinabo• Corazones de alcachofa• Corazones de palmito• Daikon• Ensalada de col y chayote (sin condimentar)• Espárragos• Frijoles (verdes, mantecosos, italianos)• Guisantes dulces• Hojas tiernas (de col, de col rizada, de mostaza, de nabo)• Hojas verdes (achicoria, endibia, escarola, lechuga, lechuga romana, espinaca, rúcula, berro, radicheta)	<ul style="list-style-type: none">• Hongos• Jícama• Judías chinas• Maíz bebé• Nabo• Nabo sueco• Okra• Pepino• Pimiento• Puerro• Rábanos• Remolacha• Tomate• Vainas de guisante• Zanahoria
---	--	---

¿Qué son los vegetales con almidón?



Existen 2 tipos de vegetales: **con almidón** y **sin almidón**. Ambos tipos tienen muchas vitaminas, minerales y fibra.

Los vegetales con almidón son saludables, pero tienen **más carbohidratos** y calorías que los vegetales sin almidón. Esto significa que los vegetales con almidón pueden **provocar un aumento en el nivel de azúcar en la sangre**. Si tienes diabetes, debes **limitar la cantidad de vegetales con almidón que comes**. Cuando comes vegetales con almidón, busca los que no tengan grasas, azúcar ni sal añadidas.

Los vegetales frescos son los mejores, pero los vegetales de latas o congelados ¡también son buenos! Si usas vegetales de latas o congelados, busca los que sean bajos en sodio o sin sal añadida. Para mantenerte saludable, come de **3 a 5 porciones de vegetales por día**. La mayoría de estas porciones deben ser vegetales sin almidón.

1 porción de vegetales es:

- 1/2 taza de vegetales cocidos o de jugo de vegetales.
- 1 taza de vegetales crudos.

Esta es una lista de vegetales con almidón:

<ul style="list-style-type: none">• Frijoles• Maíz• Guisantes verdes• Habas• Chirivía• Plátano• Calabaza• Batata• Yuca• Yautía	<ul style="list-style-type: none">• Taro• Papa blanca• Calabaza de invierno, moscada o bellota• Boniato• Papa roja• Garbanzos• Lentejas• Ñame
---	--