

Mantén tu equilibrio Hormonal y previene la Diabetes

Marrones y dorados integrales

¿Sabías que las hormonas son encargadas de controlar varios procesos biológicos, entre los que se encuentran el crecimiento muscular, el ritmo cardíaco o el comportamiento psíquico (emocional)?...así es, en líneas generales muchos de los cambios físicos y psicológicos que sufrimos a lo largo de la vida, son monitoreados por hormonas, he ahí la importancia de mantenerlas en equilibrio.

Los alimentos marrones, aportan Fibra soluble e insoluble, fitoesteróles, fitoestrógenos, vitamina E, cobre, zinc, magnesio y cromo.

Los alimentos marrones contienen a su vez hormonas vegetales que influyen en el equilibrio interno.

Los alimentos marrones, aportan energía gracias a su aporte de azúcares también llamados "carbohidratos complejos". Dentro de este grupo se encuentran los **cereales integrales** como la avena, trigo, quinua, morrón, etc. También las leguminosas (frijol, lentejas...) y los tubérculos (yuca, papa...). Estos alimentos son fuentes fabulosas de nutrientes y en la dieta actual con frecuencia escasean.

Los alimentos marrones y dorados integrales aportan: Fibra – Minerales- Vitaminas del complejo B

Beneficios de los alimentos integrales:

- Al ser consumidos en el desayuno dan energía por más tiempo, para estar activo y alerta
- Al ser consumidos en el almuerzo te mantienen saciado y reducen la tentación de picar entre horas, lo cual genera ganancia de peso de forma progresiva
- Si los consumes entre horas, favorece un menor consumo de calorías en tu siguiente comida principal.

Los productos refinados (sin fibra), como el azúcar y dulces, aumentan los niveles de azúcar en sangre y la respuesta de la insulina (hormona encargada de regular este proceso) con demasiada rapidez lo que nos lleva a ingerir comidas más copiosas con mayor frecuencia. Este es un factor de riesgo para aumentar de peso y perder la salud con el tiempo. Por ello elije siempre alimentos integrales!!!

Beneficios de la Fibra

Una dieta sana, debe contener de 25 a 30g de fibra. Los beneficios de la fibra son los siguientes:

- Mantiene en buen estado la función intestinal, previniendo el estreñimiento.
- Favorece los niveles normales de colesterol en la sangre
- Reduce el riesgo de desarrollo de algunos tipos de cánceres (colon)
- Reduce el riesgo de enfermedades coronarias
- **Reduce el riesgo de Diabetes Tipo II**
- Contribuye a mantener un peso corporal saludable.

Alimentos que reducen la resistencia a la insulina y equilibran las hormonas				
				
Salvado de trigo	Linaza	Avena	Cáscara de frutas	Cebada
				
Pan integral	Lentejas	Salvado de avena	Arroz integral	Frijoles

¡Consumo al día!: 3 a 5 porciones para mantener la salud!!