



Guía semáforo de alimentos.



© 2026 Naza Olivera. Todos los derechos reservados. Este documento está protegido por la legislación sobre propiedad intelectual. Queda prohibida su reproducción, distribución, comunicación pública, transformación o utilización, total o parcial, por cualquier medio, sin la autorización expresa y por escrito de la autora, salvo los usos permitidos por la legislación vigente.



Especias, Aliños y Condimentos

Especias

- Canela
- Cúrcuma
- Curry
- Jengibre
- Pimienta
- Pimentón
- Comino

Aliños

- Vinagreta (moderar los balsámicos)
- Limón
- Mayonesa casera con huevo duro
- Mostaza de calidad (no industrial)
- Tahini

Bebidas

- Agua
- Agua con gas
- Agua con limón
- Infusiones
- Refrescos “zero”:
(puedes consumirlos. No elevan glucosa aunque no sean ideales).



Grupo verde: consumo libre +++



Alimentos de consumo libre con máxima prioridad.

Construye tus platos sobre esta base. Hasta saciarte. No necesitas medir ni conta ni pesar.



Verduras y setas

Espinacas, brócoli, calabacín, tomate, lechuga, rúcula, coliflor, berenjena, pepino, pimiento, alcachofas, espárragos, judías verdes, cebolla, ajo, puerro, setas, champiñones, jícama, repollo.



Proteínas

Pescado azul y blanco, mariscos, conservas en aceite de oliva. Carne no procesada (pollo, pavo, ternera, cerdo, hígado). Huevos, quesos variados, yogur griego sin azúcar, tofu, seitán, tempeh.

Grasas y frutos secos

Aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceite de coco, mantequilla, ghee. Almendras, nueces, avellanas, pistachos, macadamias, nueces de Brasil y sus cremas.



Otros

Harina de almendras para postres, cacao 100% sin azúcar, encurtidos, aceitunas, tahini.



Grupo verde: consumo +

- **Fruta:** fresas, arándanos, manzana, kiwi, frambuesas, coco, fruta de verano en su punto, no madura. Piezas pequeñas.
- **Verduras:** calabaza, zanahoria.
- **Lácteos:** yogur natural, nata, leche entera, quesos frescos.
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias.
- **Tubérculos:** patata y batata enfriadas.
- **Panes:** proteico (keto), o tipo WASA

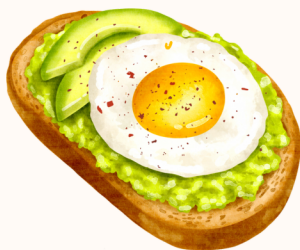




Grupo amarillo: moderar. Guarnición, no plato principal



- Cereales integrales: pan, arroz, pasta — **al dente** y como **almidón resistente**.
- Pan de masa madre integral, rebanadas finas y según tolerancia con glucómetro. Acompaña bien de grasa y proteína.
- Pan sarraceno: cantidad según tolerancia viendo con glucómetro/sensor.
- Regañadas de aceite de oliva (un puñadito)
- Helados "sin azúcar": ocasionalmente. No elevan la glucemia aunque son procesados. De heladería artesana o supermercado.

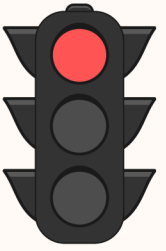


Algunas podéis comer alimentos de esta columna amarilla **sin problema** diariamente porque vuestra diabetes gestacional es **leve** y eso se ve con el glucómetro. Para las diabetes gestacionales más **resistentes** a veces se requiere evitar alimentos y ajuste más estricto.

NO hablamos de que sean alimentos buenos ni malos. Hablamos de su respuesta glucémica, y en diabetes gestacional no hay margen de tiempo.



Grupo rojo: evitar



- EVITAR – Harinas refinadas: pan blanco, arroz, pasta muy cocida, patata caliente, avena.
- Azúcar, miel, siropes: MEJOR NO CONSUMIR
- Refrescos y zumos azucarados: MEJOR NO CONSUMIR
- Ultraprocesados: bollería, snacks, dulces, helados: NO CONSUMIR

Tips: Si te apetece algo **rebozado**, pasa por huevo y luego por harina de almendras. No sabe igual, pero si **parecido y crujiente**.



Cocinar no puede perderse. Los supermercados cada vez tienen más comida preparada, y es normal, porque no tenemos tiempo. Porque vivimos tragados por el estrés. Algunos productos, si leemos la etiqueta, pueden estar muy bien y nos alivian la carga. Pero no podemos dejar de cocinar como humanidad. La idea es solo inspirarte y descubrirte un mundo de cocina tradicional deliciosa, nutritiva y con coherencia metabólica sobre la glucosa. Prueba, cocina, saborea, nútrete y disfruta.

