

# Lower6 APP



**¿COMO FUNCIONA?**

# Temas

- 1) **Cómo preparar una comida de índice glucémico bajo (RECETA)**
- 2) **Cómo comprar alimentos de bajo índice glucémico ya preparados en su área local.**
- 3) **¿Cómo puede ampliar sus opciones de alimentos de sabor saludable?**
- 4) **Cómo buscar un fabricante de alimentos y los alimentos de bajo índice glucémico que ofrecen.**

# Cómo preparar una comida de índice glucémico bajo. (RECETAS)

1. Introduzca "Tortilla" en la ventanas de búsqueda

2. Haga clic en el botón de búsqueda

Search Food

Food : tortilla










Glycemic index Classification:

🔥 🔥🔥 🔥🔥🔥 🔥🔥🔥🔥

Search

# Los resultados para TORTILLAS se agrupan por SIMILAR sabores y se visualizan ÍNDICE GLUCÉMICO.

Si desea comer la tortilla con sabor "MAÍZ" DEL ÍNDICE GLICÉMICO BAJO, haga clic en el botón con UNA LLAMA y descubra la información.

Search Result	
	Corn tortilla, made from white corn, Diego's bran... Glycemic index : 49±6 Glycemic load : 11
	Flaxseed Tortilla chips, Sea Salt Glycemic index : 45±6 Glycemic load : 9
	Flaxseed Tortilla chips, Spicy Glycemic index : 34±5 Glycemic load : 7
	Tortilla (Zea mays and Olneya tesota) Glycemic index : 38±undefined Glycemic load : 9
	Corn tortilla (Mexico) Glycemic index : 52±undefined Glycemic load : 12
	Corn tortilla, served with refried mashed pinto be... Glycemic index : 39±undefined Glycemic load : 9
	Corn tortilla, fried, with mashed potato, fresh to... Glycemic index : 78±undefined Glycemic load : 11
	Wheat tortilla (Mexico) Glycemic index : 30±undefined Glycemic load : 8
	Wheat tortilla served with refried pinto beans an... Glycemic index : 28±undefined Glycemic load : 5

# Receta de una llama (no hay fabricante de alimentos listado)


En este caso, la aplicación sugiere una receta.

Coma una "Tortilla de maíz, servida con puré de frijoles pintos refritos y salsa de tomate" esta comida tiene un índice glucémico bajo.



< Search Detail

Corn tortilla, served with refried mashed pinto beans and tomato sauce (Mexico)



Glycemic index : 39±undefined

Glycemic load : 9




## Receta de 4 Llamas

Pero si hacemos clic en el cuadro con 4 llamas, un índice glucémico alto, pero de la misma tortilla SIN SABOR, la APP nos dice: Si freímos el maíz, Tortilla y sírvala con papa cruda, tomate fresco y lechuga. Las comidas son ahora una comida de alto índice glucémico.

< Search Detail

Corn tortilla, fried, with mashed potato, fresh tomato and lettuce (Mexico)



Glycemic index : 78±undefined

Glycemic load : 11

# Cómo comprar alimentos de bajo índice glucémico ya preparados en su área local

1. Realiza una búsqueda de “pasta” y veamos los resultados.

2. Haga clic en el botón de búsqueda








Search Food

Food :

Glycemic index Classification:

# Digamos que usted quiere comer PASTA DE SABOR DE ARROZ, que es un ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO

1 Llama clic en el recuadro que muestra esta opción.

Search Result	
	Proti pasta, protein-enriched, boiled in water (Vit... Glycemic index : 28±1 Glycemic load : 14
	Rice pasta, gluten-free (Freedom Foods, Australi... Glycemic index : 51±undefined Glycemic load : 24
	Rice pasta, brown, boiled 16 min (Rice Grower's ... Glycemic index : 92±8 Glycemic load : 35
	Rice and maize pasta, gluten-free, Ris'O'Mais (Or... Glycemic index : 76±6 Glycemic load : 37
	Wholemeal pasta, dark durum wheat, boiled 10 ... Glycemic index : 58±undefined Glycemic load : 29
	Split pea and soya pasta shells, gluten-free (Orgr... Glycemic index : 29±6 Glycemic load : 9
	Tagliatelle, egg pasta, boiled in water for 7 min (... Glycemic index : 46±6 Glycemic load : 20




# La aplicación sugiere que esto no es una RECETA sino un ALIMENTO PARA LA COMPRA. (Freedom Foods es el FABRICANTE)

Comida para comprar



< Search Detail

Rice pasta, gluten-free (Freedom Foods, Australia)



Glycemic index : 51±undefined


Glycemic load : 24

**Puede ir a cualquier motor de búsqueda de Internet y escribir lo siguiente;**

**Busque: "¿Dónde puedo encontrar pasta de arroz sin gluten de FREEDOM FOODS?"**



**Google**

¿Dónde puedo encontrar pasta de arroz sin gluten de FREEDOM FOODS... 

Google Search

I'm Feeling Lucky

See Where can I purchase RICE PASTA GLUTEN F...

Sponsored ⓘ

Puedo comprar esta comida en mi Walmart local o a través del sitio web de la empresa, Freedom Foods.



Express

Tinkyada Gluten Free Brown Rice...  
\$3.99  
Walmart & Final



Tinkyada Gluten Free Organic...  
\$3.99  
Jet.com  
★★★★★ (72)



Store pickup

Tinkyada Brown Rice Pasta -...  
\$3.16  
Walmart  
★★★★★ (441)

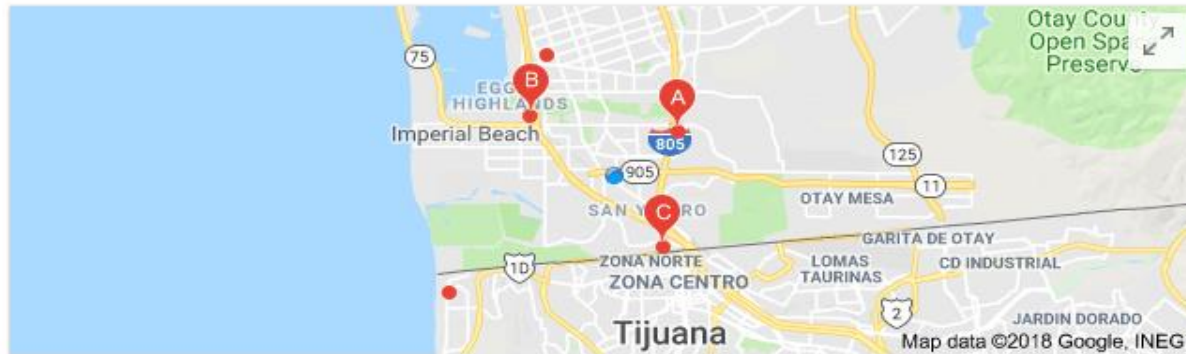


In store

Tinkyada Brown Rice Spaghetti...  
\$3.39  
Target  
★★★★★ (441)



Tinkyada Brown Rice Elbow Past...  
\$3.49  
Vitacost.com  
★★★★★ (116)



Hours ▾

Sort by ▾

**A** Walmart  
Discount Store  
1.7 mi · 710 Dennerly Rd · (619) 428-4000

🌐 Their website mentions **buy freedom foods, rice, and gluten-free**

WEBSITE

DIRECTIONS

**Digamos que queremos buscar alimentos fabricados por KELLOGG.**

**Sólo tiene que escribir el nombre del fabricante**



**Haga clic en el botón de búsqueda**

A screenshot of a mobile application interface titled 'Search Food'. At the top left is a white back arrow. Below it is a search input field with the text 'Food : Kellogg'. Underneath the input field is the text 'Glycemic index Classification:' followed by four icons, each containing a different number of red flame icons (1, 2, 3, and 4 respectively). At the bottom of the interface is a dark green button with the text 'Search' in white.



# El sabor, índice glucémico de los alimentos producidos por KELLOGG.

El sabor, índice glucémico de los alimentos producidos por Kellogg.

Search Result	
	All-Bran TM (Kellogg's, Pagewood, NSW, Austral... Glycemic index : 30 Glycemic load : 4
	All-Bran TM (Kellogg's, Battle Creek, MI, USA) 1... Glycemic index : 38 Glycemic load : 8
	All-Bran TM (Kellogg's Inc., Canada) Glycemic index : 51±5 Glycemic load : 12
	All-Bran TM (Kellogg's, Battle Creek, MI, USA) Glycemic index : 55±7 Glycemic load : 12
	All-Bran Fruit 'n Oats TM (Kellogg's, Australia) Glycemic index : 41±9 Glycemic load : 7
	All-Bran Soy 'n fiber TM (Kellogg's, Australia) Glycemic index : 33±3 Glycemic load : 4
	All-Bran Wheat Flakes TM (Kellogg's, Australia) Glycemic index : 60±8 Glycemic load : 12



# ¿Cómo puede ampliar sus opciones de alimentos de sabor saludable?

Digamos que no disfruté el sabor de ninguna de las comidas de 1 llama, pasta de muy bajo índice glucémico sugerida por la aplicación, aunque probé diferentes sabores en ese rango de índice glucémico. Tiene la opción de ingresar un alimento y hacer clic en 2 llamas o 3 llamas para encontrar otras opciones. Recuerde que el objetivo no es forzarlo a comer ciertos alimentos, sino darle la LIBERTAD de encontrar alimentos saludables de buen sabor que USTED DISFRUTE DE COMER.



## Search Result



SlimFast® Pasta Florentina meal ( ...  
Glycemic index :  $53 \pm 5$  Glycemic load :



Fusilli pasta twists, dry pasta, boile  
Glycemic index :  $54 \pm 11$  Glycemic load



Fusilli pasta twists, wholewheat, d  
Glycemic index :  $55 \pm 8$  Glycemic load



Gluten-free pasta, maize starch, b  
Glycemic index :  $54 \pm$ undefined Glyce



Lasagne sheets, dry pasta, boiled  
Glycemic index :  $55 \pm 8$  Glycemic load



Lasagne, egg, dry pasta, boiled in  
Glycemic index :  $53 \pm 9$  Glycemic load



Lasagne, egg, verdi, dry pasta, boi  
Glycemic index :  $52 \pm 6$  Glycemic load

Minestrone & Pasta Instant soup,



## Search Result



Fillet-O-Fish TM burger (fish patty,...  
Glycemic index :  $66 \pm 10$  Glycemic load : ...



Hamburger (beef patty, ketchup,...  
Glycemic index :  $66 \pm 8$  Glycemic load : 17



Lean beef burger (lean beef patty,...  
Glycemic index :  $66 \pm 4$  Glycemic load : 17



McChicken TM burger (chicken pat...  
Glycemic index :  $66 \pm 3$  Glycemic load : 26



Vege Burger (vegetable patty, lettuc...  
Glycemic index :  $59 \pm 8$  Glycemic load : 14



Con la aplicación de teléfono Lower 6, su FARMACIA ADICIONAL y NUEVA MEDICACIÓN ahora se convierten en .....



PHARMACY



# Tu TIENDA de COMESTIBLES y COMIDA.



**LOS PACIENTES no siempre son COMPROMETIDOS CON TOMAR MEDICAMENTOS,  
pero las PERSONAS siempre son CUMPLIDAS con COMER ALIMENTO**



[www.lower6app.com](http://www.lower6app.com)