

Carga Glucémica



Anteriormente hemos hablado que el **índice glucémico** nos indica con un número el impacto que tiene un alimento en el aumento de la glucosa en sangre. **La carga glucémica incluye este índice y considera otros aspectos importantes para nuestra dieta.**

CARGA GLUCÉMICA

Específicamente la carga glucémica, se refiere a la cantidad de hidratos de carbono que tiene un alimento por ración y se calcula de la siguiente fórmula.

$$\text{ÍNDICE GLUCÉMICO} \times \text{CANTIDAD DE HIDRATOS DE CARBONO} / 100 = \text{CARGA GLUCÉMICA}$$

Es decir, la carga glucémica a diferencia del índice glucémico, no sólo considera la velocidad de la elevación de la glucosa, sino que además, tiene en cuenta el **contenido de hidratos de carbono o azúcares dentro del alimento.**

En otras palabras, podríamos decir que la carga glucémica nos dirá realmente **cuánta azúcar entrará al cuerpo y con qué velocidad.**

Este valor resulta de mayor practicidad para evaluar la calidad de lo que comemos y su impacto en el organismo.



**1 medida
de pasta**

50 gramos

de hidratos de carbono



**7 medidas
de zanahorias**

50 gramos

de hidratos de carbono

En función de la carga glucémica, se considera que:

Carga glucémica baja: menor de 10

Carga glucémica media: entre 11 y 19

Carga glucémica alta: mayor o igual a 20

Cuanto menor sea la carga glucémica de un alimento, menor será el pico de glucosa en sangre.

Ejemplo:

Yogurt bajo en grasa de 240 ml
con índice glucémico de 46
con 12 carbohidratos.

Carga Glucémica=
Índice glucémico (IG) x Cantidad
de hidratos de carbono/100

Carga glucémica:=
(IG) 46 x 12 / 100 = 5.52

Por lo tanto, el yogurt tiene
CARGA GLUCÉMICA BAJA.

¿CÓMO UTILIZAR LA CARGA GLUCÉMICA A FAVOR DE LA DIETA?

Iniciemos tomando como ejemplo la sandía que es un alimento alto en nutrientes, por otro lado las donas con un alto nivel de azúcar, si observamos en la tabla ambos tienen un índice glucémico alto,

la sandía con 72

y las donas con 76,

por lo que podría parecer que daría igual cuál consumiéramos, pues ambos elevarían la glucosa en sangre de manera similar.



The background of the entire page is a close-up photograph of watermelon slices. The slices are cut into wedges, showing the bright red, juicy flesh and the dark green rind. Several black seeds are visible, scattered throughout the red flesh. The lighting is bright, highlighting the texture of the watermelon.

Pero es aquí donde interviene la carga glucémica, a pesar de que tienen índices similares, no nos van a proporcionar la misma cantidad de azúcar o carbohidratos en sangre.

100 G DE SANDÍA,
índice glucémico de 72 y 8 g de carbohidratos
 $CG = 72 \times 8/100 = 5.8$

CARGA GLUCÉMICA BAJA

100 G DE DONAS,
índice glucémico de 76 y 43 g de carbohidratos
 $CG = 76 \times 43/100 = 32.7$

CARGA GLUCÉMICA ALTA

En este caso podemos comprender que un alimento de alto índice glucémico como la sandía, **puede tener una carga glucémica baja**, pues si bien se absorbe rápidamente y eleva la glucosa en poco tiempo en sangre y también proporciona pocos hidratos de carbono.

Por lo que sí importa la cantidad y la calidad del alimento que elijamos, como podemos observar al consumir la misma cantidad de alimentos tendremos diferentes respuestas para el cuerpo, ya que uno con alta carga como lo son las donas tendrán una respuesta más desequilibrada para el cuerpo, ya que elevarán la insulina, provocará picos de glucosa y a largo plazo pueden generar desequilibrios hormonales y de órganos, como el páncreas.



¿POR DÓNDE EMPEZAR?

Si queremos cuidar la calidad de la dieta, lo mejor es

escoger alimentos de baja o media CG y limitar la presencia de alimentos con alta CG,

pues estos son los que en su mayoría se componen de azúcares simples, tales como los dulces, los refrescos, los cereales refinados, la comida rápida y bollería, ya que tienen escasa cantidad de fibra.

En el caso de consumir alimentos con alto índice glucémico, es importante que cuides la porción.

¿Te gustaría aprender más sobre la carga glucémica? Visita el siguiente video que te dará detalles de cómo utilizarlo y aplicarlo en tu dieta.



TABLA DE CARGA GLUCÉMICA

	INDICE GLUCÉMICO	CARGA GLUCÉMICA	
Donas	76	37.8	
Pan blanco	70	34.7	
Pan integral	69	31.8	
Croissant	67	31.2	
Pasas	64	48.8	
Patata cocida	85	18.4	
Arroz integral cocido	55	12.6	
Plátanos	53	12.1	
Piña	66	8.2	
Uvas	43	7.7	
Kiwis	53	7.2	
Manzanas	39	6	
Zumo de piña	46	5.9	
Pera	36	5.4	
Sandía	72	5.2	
Zumo de naranja	50	5.1	
Naranja	43	5.1	
Fresas	40	2.8	

CARGA GLUCÉMICA

ALTA mayoy o igual a 20

MEDIA 11 a 19

BAJA menor o igual a 10