



Índice glucémico

¿Para qué sirve?

El índice es un concepto importante para el cuidado del azúcar en sangre y por lo tanto para nuestra salud.

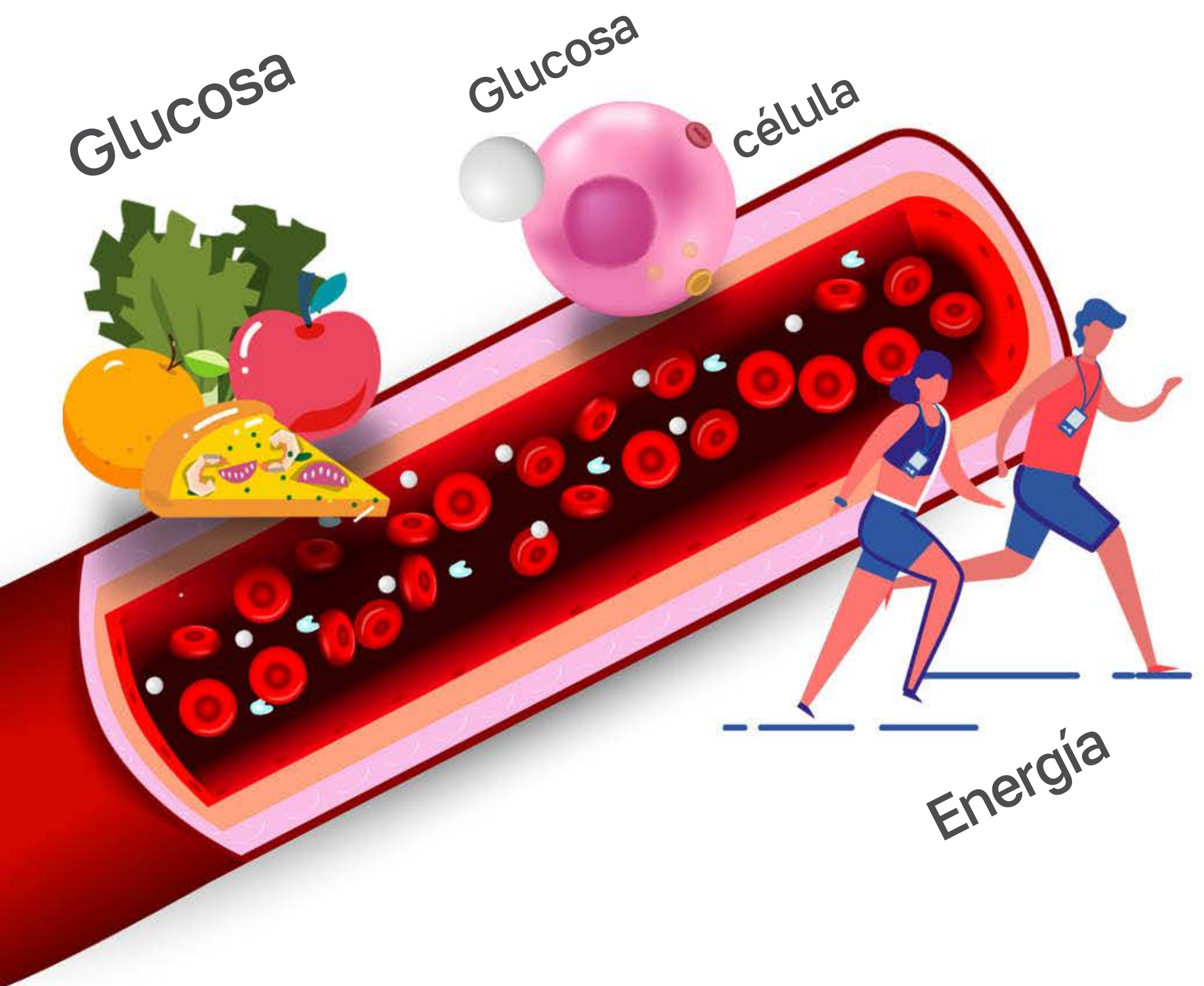
Este concepto nos puede brindar información acerca de los alimentos que comemos. Por ello, te contamos qué es el índice glucémico y cómo usarlo a favor de nuestra salud.

Índice glucémico

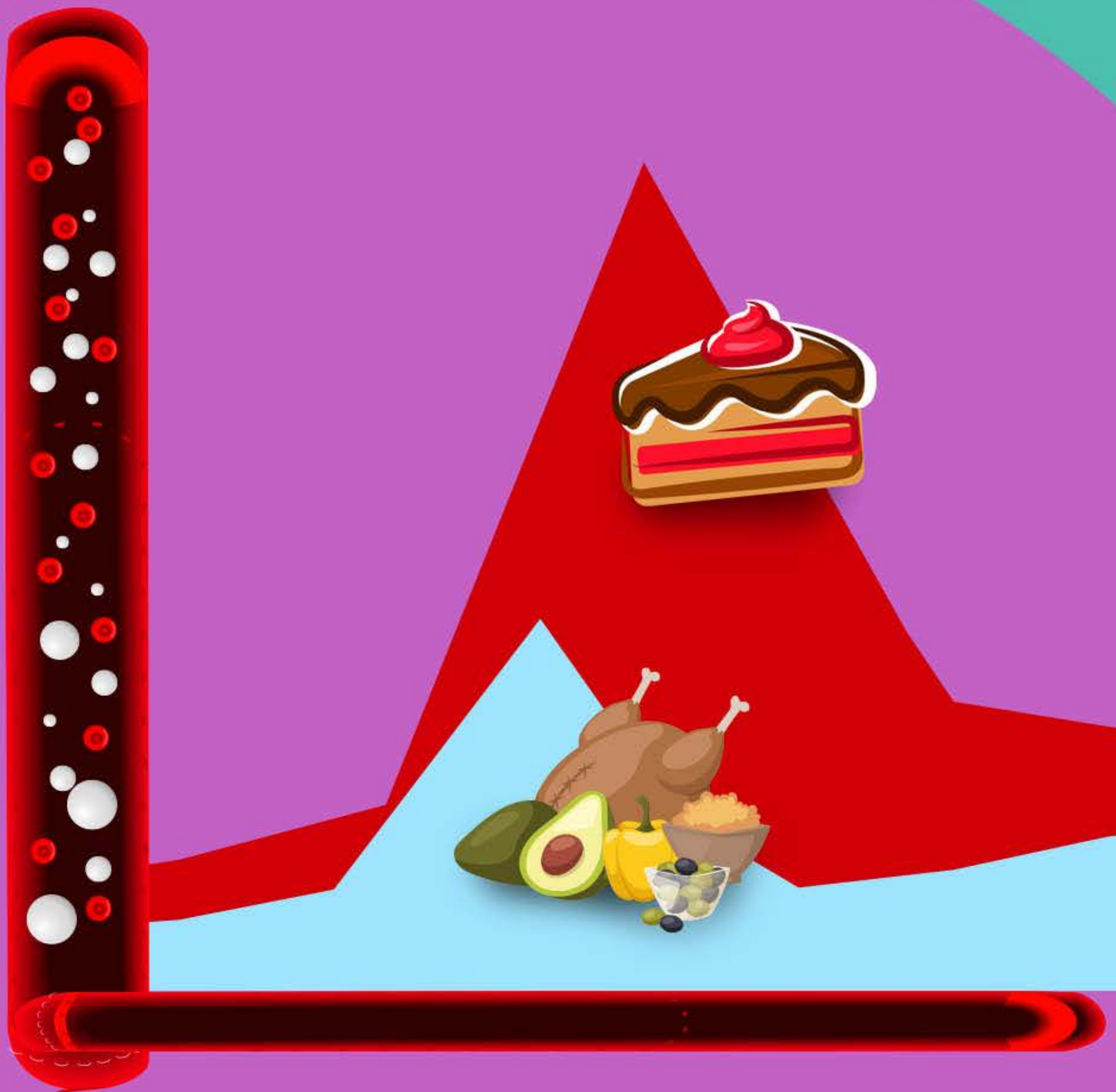
Iniciemos con que la glucosa, es el resultado de la transformación de los alimentos en una molécula.

Está viaja por la sangre hasta llegar a nuestras células para poder ser absorbida y convertirse en energía.

El índice glucémico es un concepto teórico que nos orienta sobre la velocidad con la que un alimento aumenta la glucosa en sangre (glucemia) después de haberlo consumido.



Cada alimento genera diferentes niveles de glucosa en sangre, los **HIDRATOS DE CARBONO** son el nutriente que mayor efecto tiene sobre la sangre, en cambio, las **PROTEÍNAS** y las **GRASAS** tienen un efecto mucho menor.



En este caso no se trata solo del tipo de nutriente sino también de su calidad, puesto que se considera si es un carbohidrato simple o complejo (es decir de rápida o lenta absorción), refinado, integral, la cantidad de grasas o proteínas en él y sobre todo el tipo de cocción.



Por ejemplo

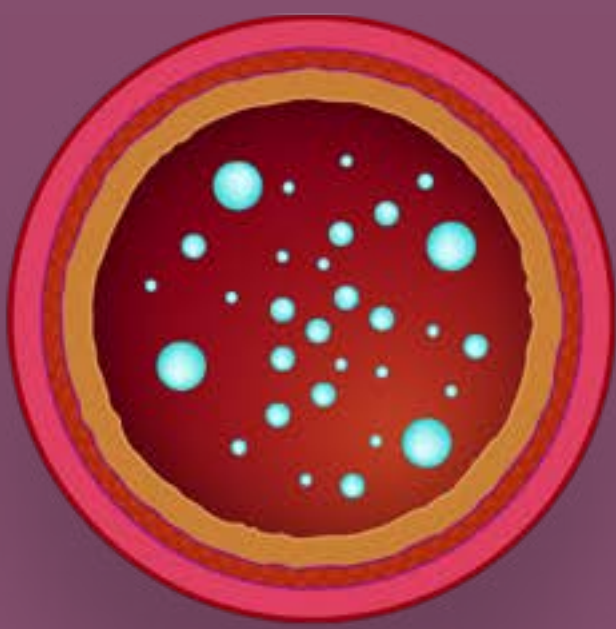
un alimento con carbohidratos complejos que posee una elevada cantidad de fibra que ayuda a retrasar la digestión y con proteína, como lo son las lentejas, no aumentará de la misma manera la glucosa en sangre como lo podría hacer un refresco con alta cantidad de azúcares.



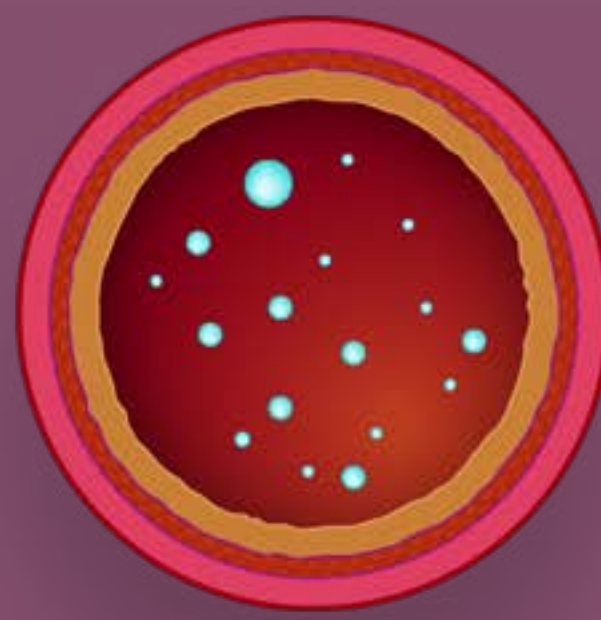
¿Cómo se mide?

El índice glucémico (IG) es una clasificación que se mide en una escala del 0 al 100, esto según la medida de cómo los alimentos aumentan la glucosa en sangre

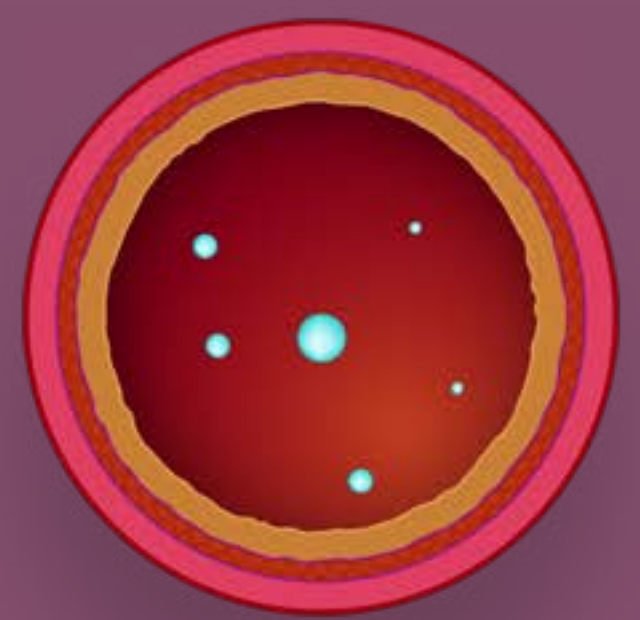
Parámetros de índice glucémico:



IG alto:
mayor a 70





















IG medio:
55 - 69



IG bajo:
menor a 55

Entre mayor índice glucémico, mayor será el pico de glucosa, debemos evitar estos picos, ya que estas constantes elevaciones son tóxicas para la salud.

| Alimento | Indice Glucémico | |
|-----------------------|------------------|---|
| Donas | 76 |  |
| Pan blanco | 70 |  |
| Pan integral | 69 |  |
| Croissant | 67 |  |
| Pasas | 64 |  |
| Patata cocida | 85 |  |
| Arroz integral cocido | 55 |  |
| Plátanos | 53 |  |
| Piña | 66 |  |
| Uvas | 43 |  |
| Kiwis | 53 |  |
| Manzanas | 39 |  |
| Zumo de piña | 46 |  |
| Pera | 36 |  |
| Sandía | 72 |  |
| Zumo de naranja | 50 |  |
| Naranja | 43 |  |
| Fresas | 40 |  |