

A close-up portrait of a young woman with light skin and freckles. She has her eyes closed and is holding a slice of orange over her right eye. She is wearing a light pink top. The background is a solid, bright yellow color.

**Utiliza
el índice
glucémico
a tu favor**

¿CÓMO UTILIZAR EL ÍNDICE GLUCÉMICO (IG) EN NUESTRA DIETA?



El índice glucémico es una herramienta que nos dice con qué velocidad un alimento aumentará la glucosa en sangre, **esto es útil para controlar los niveles de azúcar en sangre,** la diabetes, apoyo en la regulación hormonal y **SU aplicación beneficia la pérdida de peso y grasa.**

¡Así que aprende cómo hacer la correcta elección de alimentos para ti!



Es importante aclarar que no todo se trata de las calorías, sino **también de la calidad de nuestros alimentos**, puesto que la elevación constante o picos de glucosa puede generar aumento de peso y grasa, resistencia a la insulina y diabetes, **debido a que generan una carga extra de trabajo para nuestro páncreas, además de inflamación crónica** que nos lleva a presentar enfermedades cardiovasculares o degenerativas, como demencia o Alzheimer.

Lo ideal es consumir alimentos de índice glucémico bajo y medio o una combinación de ellos.
Cuando consumes alimentos de alto índice glucémico, lo ideal es combinarlos con alimentos de bajo índice **para evitar los picos de 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.

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

TAMBIÉN RECOMENDAMOS...

QUE SEAN CON FIBRA: la fibra ralentiza el proceso digestivo, por lo tanto amortigua la elevación de glucosa en sangre, opta por los alimentos enteros o integrales, como arroz o pan integral.

PREFERIRLOS EN SU FORMA NATURAL O FRESCOS: Cuando se modifica mucho el alimento también cambia su estructura, por ejemplo el índice glucémico de la naranja, es de 35 (es decir, bajo), mientras que el índice glucémico de un jugo de naranja es de 65 (alto). La diferencia radica que al exprimirlo pierde su cantidad de fibra y la ausencia de ésta, más la consistencia líquida aceleran el proceso de digestión y absorción en el intestino, ocasionando una rápida elevación de la glucosa.

EVITAR DEMASIADA COCCIÓN: La cocción es un proceso de digestión, por lo que acelera su proceso de rompimiento y eleva la glucosa de manera más rápida. Por ejemplo: una zanahoria cruda rallada tendrá menor IG que una horneada. Así que prefiere los alimentos en su forma cruda y por otro lado evita que estén demasiado maduros.

COMBINACIÓN: Para evitar los picos de glucosa, es recomendado combinar proteína con grasas, lo ideal es combinar hidratos de carbono de buena calidad (con fibra y de lenta absorción) con proteínas y grasas, por ejemplo: una porción de pescado con quinoa, acompañado de verduras o ensalada y un chorrito de aceite de oliva crudo como aderezo.

¡No olvides consultar las tablas de índice glucémico para conocer el efecto de los alimentos!