



Mantén
tus niveles
de glucosa
saludables



AYUDA A TUS NIVELES DE SANGRE REDUCIENDO EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE TUS ALIMENTOS.

Al cuidar nuestra salud muchas veces olvidamos los pequeños detalles que pueden hacer la diferencia, como lo puede ser la correcta preparación de los alimentos.

Cuando consumimos los alimentos en su forma natural o entera ayudamos a reducir el índice glucémico de los alimentos, es decir la elevación de glucosa o azúcar en sangre.

La próxima vez que te encuentres en el supermercado o en tu cocina prueba lo siguiente:

1. PREFERIRLOS EN SU FORMA NATURAL O FRESCOS

Cuando se modifica mucho un alimento también cambia su estructura, pierde parte de su contenido nutricional y puede aumentar su índice glucémico, elevando así nuestra glucosa en sangre.

JUGO DE NARANJA

Índice

Glucémico: 65
(alto)

Eleva la glucosa e insulina en sangre, menor cantidad de nutrientes, fibra, vitaminas y minerales.

NARANJA

Índice Glucémico: 35 (bajo)


No genera efectos negativos en la glucosa en la sangre, mayor cantidad de nutrientes, fibra, vitaminas y minerales.

2. EVITA DEMASIADA COCCIÓN:


Demasiada cocción de los alimentos cambia su composición, aumenta su índice glucémico, elevando de esta manera la glucosa en sangre. Prefiere los alimentos ya sean frutas, verduras o cereales crudos y de mínima cocción.



**ESPAGUETI
CRUDO
INTEGRAL**
Índice Glucémico:
37 (bajo)



**ESPAGUETI
HERVIDO
5 MIN.**
Índice
Glucémico: 38
(bajo)



**ESPAGUETI
HERVIDO
20 MIN 180 GR**
Índice Glucémico: 61
(medio)