

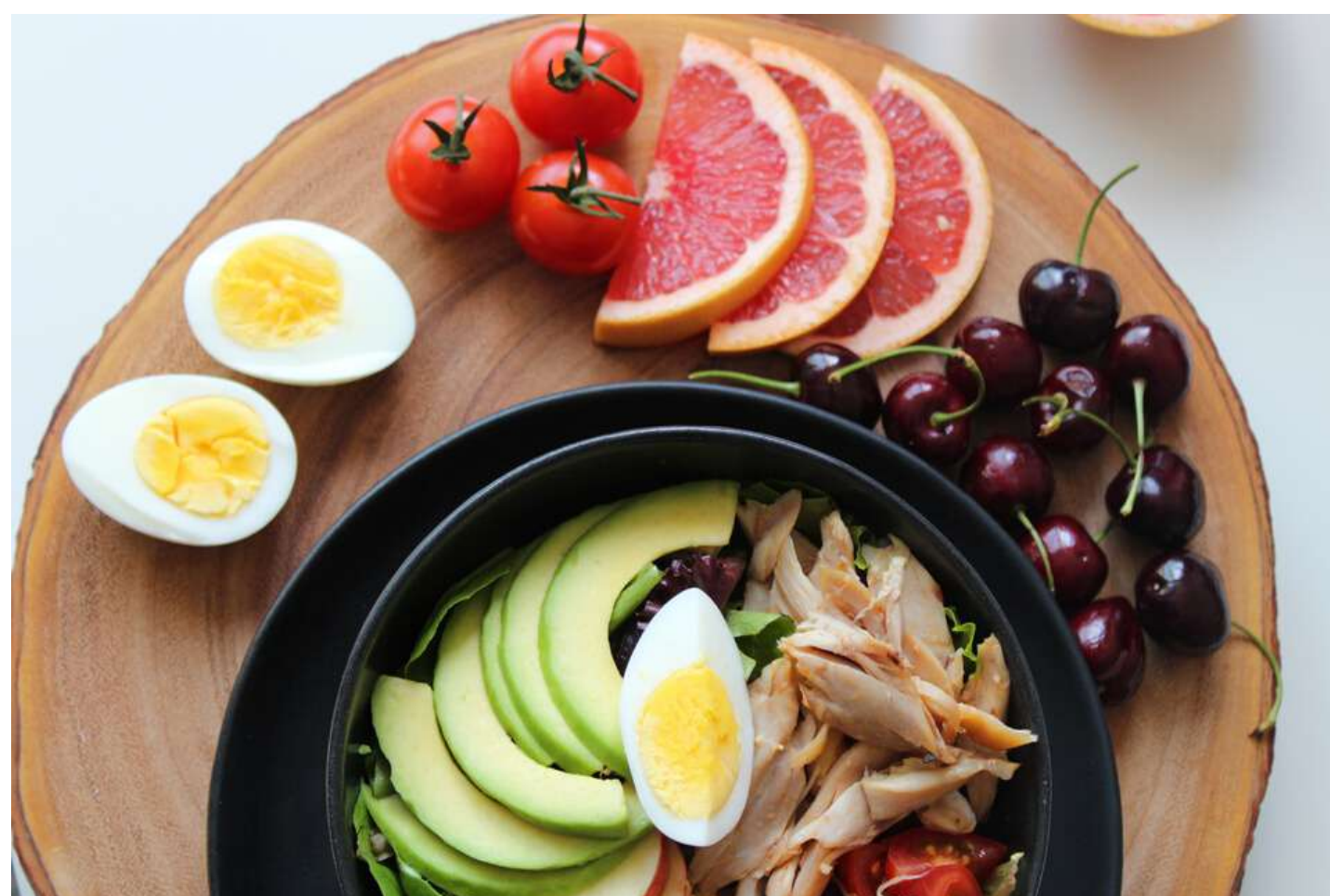
TABLA DE ALIMENTOS

INDICE GLUCÉMICO & CARGA GLUCÉMICA

TABLA DE ALIMENTOS

HIDRATOS DE CARBONO (HC) INDICE GLUCÉMICO (IG)
Y CARGA GLUCÉMICA (CG)

Sabemos que la alimentación es un pilar básico en el control de la diabetes, por ello, hemos diseñado este material para ti. En las siguientes páginas encontrarás algunas claves concretas para que tomes las decisiones más adecuadas a la hora de comer.



HIDRATOS DE CARBONO



El primer aspecto que toma en cuenta esta tabla, es la cantidad de hidratos de carbono que contiene un alimento. Este dato es importante porque es uno de los responsables de la hiperglucemia postprandial y, por tanto, su conocimiento junto con la toma adecuada de decisiones mejora el control de niveles de glucosa.

La tabla presenta el contenido de hidratos de carbono por **cada 100 gr de alimento**, por lo que deberás adecuar por medio de una regla de tres, la cantidad que tú consumas para poder conocer el contenido de hidratos de carbono real.

Si utilizas el método por raciones, recuerda que en España **una ración contiene 10 gramo de hidratos de carbono**.

Índice glucémico (IG)

RANGOS (ADAPTADOS) DEL ÍNDICE GLUCÉMICO

Bajo: menos de 45

Medio: 45-70

Alto: más de 70



- Para realizar una alimentación saludable y mejorar el control de los niveles de glucosa, es muy importante no sólo conocer la cantidad de hidratos de carbono que contiene un alimento, sino saber su calidad, es decir, qué respuesta glucémica tiene en el organismo ("qué tanto me sube la glucosa").
- Los conceptos de índice glucémico y la carga glucémica de los alimentos sirven para poder valorar esta calidad, y así mejorar nuestro control.
- El índice glucémico (IG), es **la capacidad que tienen los alimentos de elevar los niveles de la glucosa después de una ingesta**. Los alimentos y su IG se clasifican con base a cómo elevan la glucosa cuando se comparan con un hidrato de carbono de referencia: la glucosa (IG 100).
- **Un alimento con un IG alto eleva la glucosa en la sangre más rápidamente que los alimentos con un IG medio o bajo**. Si el índice glucémico es alto (como el de la patata), la tasa de absorción del hidrato de carbono genera una respuesta glucémica alta. Al contrario, si el índice glucémico es bajo (como el de las lentejas) la tasa de absorción del hidrato de carbono genera una respuesta glucémica baja.

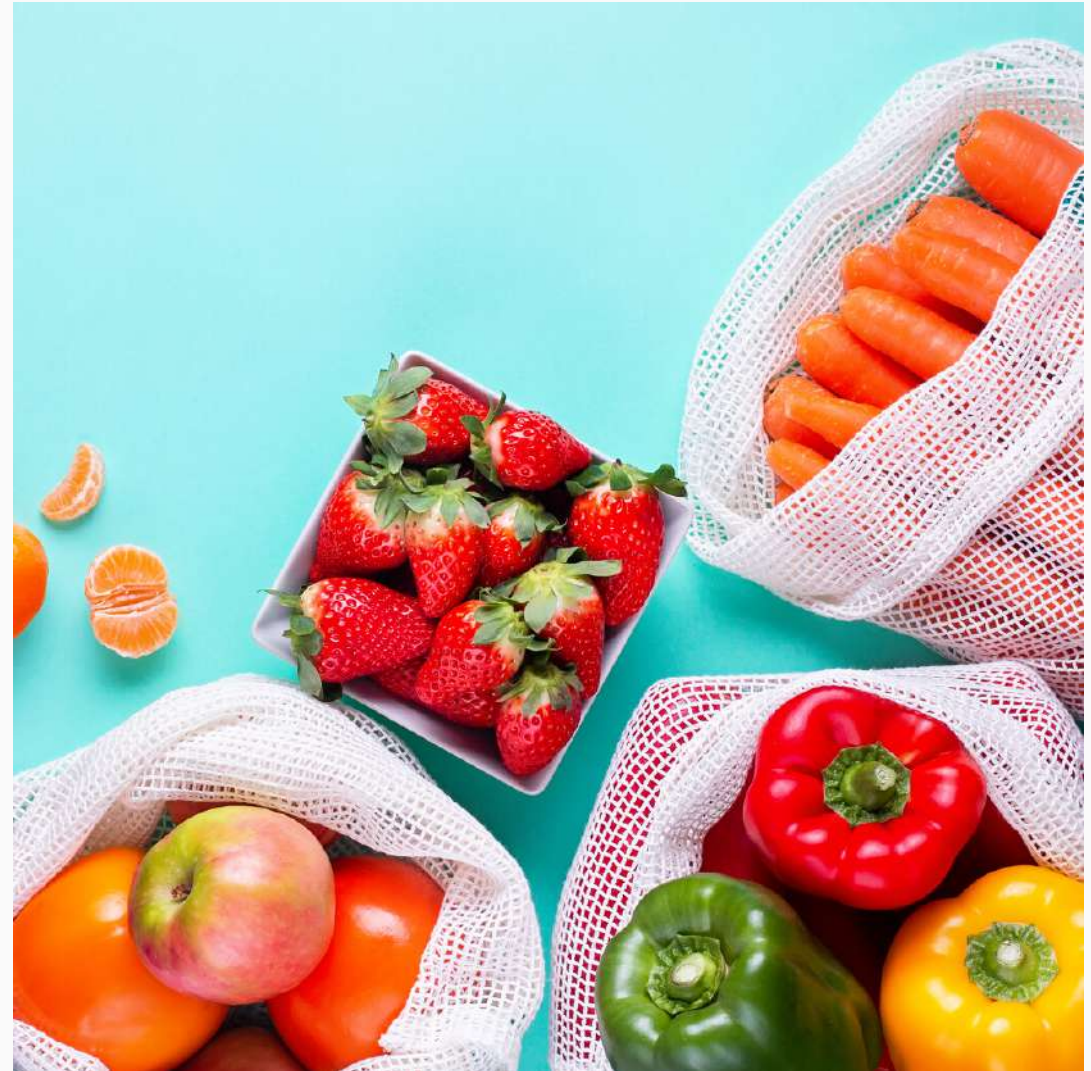
Carga glucémica (CG)

RANGOS (ADAPTADOS) DE CARGA GLUCÉMICA

Bajo: menos de 10

Medio: 10-20

Alto: más de 20



El índice glucémico es importante en función de la cantidad de alimento que consumamos.

Para eso nos ayuda conocer **la carga glucémica (CG)**.

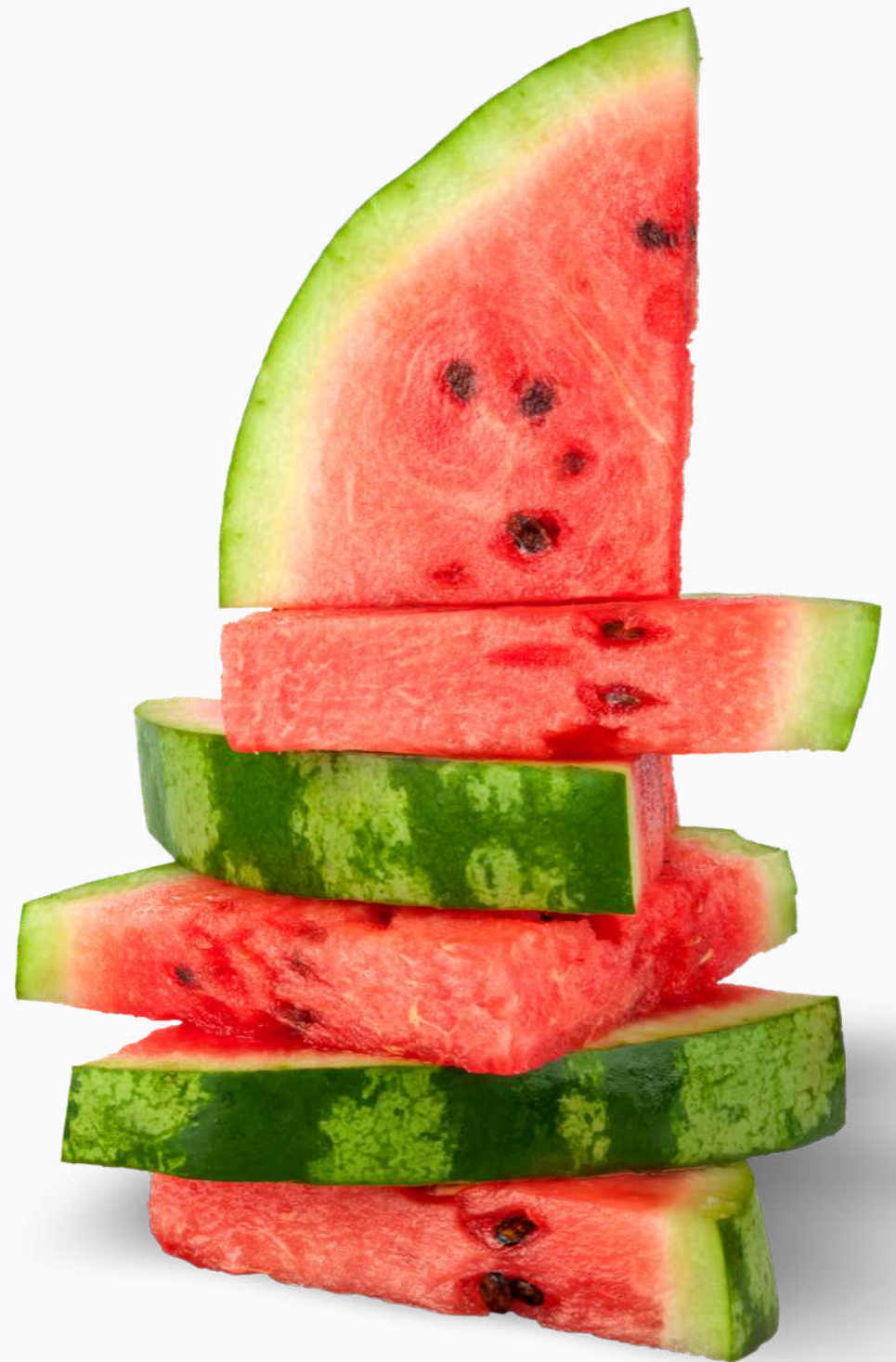
La carga glucémica se calcula multiplicando el índice glucémico del alimento por la cantidad de hidratos en gramos que tiene esa porción y dividiéndolo entre 100. Así, el dato que obtenemos es más real sobre la forma en que una determinada cantidad de alimento va a influir en nuestros niveles de glucosa. De este modo vemos cómo la carga glucémica es más práctica que el índice glucémico.

Para facilitar su lectura, tanto el índice como la carga glucémica cuentan con una guía de color en la tabla; verde los que son bajos, amarillo los que son medios y en rojo lo que son altos.

Un ejemplo práctico

LA SANDÍA

ÍNDICE GLUCEMICO: 75 (alto)
HIDRATOS DE CARBONO POR 100 G: 5 GRAMOS



Si observamos la tabla, podemos ver que la sandía es un alimento considerado con un índice glucémico "alto" (75), sin embargo, es importante calcular su carga glucémica, pues no todos consumimos la misma cantidad de sandía. Sabemos que la fórmula para calcular la carga glucémica es:

$$\frac{\text{GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO} \times \text{IG DEL ALIMENTO}}{100}$$

Entonces:

$$\frac{5 \text{ gramos} \times 75}{100} = 3,75 \text{ de carga glucémica}$$

Así tenemos que la sandía, aunque tenga un IG alto, si se consumen 100 gramos, tiene una carga glucémica BAJA.

Aspectos que afectan el índice glucémico (IG)



- **Fibra:** el contenido de fibra que hay en un almidón puede suponer una barrera para la acción de las amilasas y disminuir la absorción. A mayor fibra, menor IG.
- **Cocción:** la hidratación y el calor tienen como efecto el aumento de IG. Cocina al dente, no dejes que la pasta o la patata se quede muy blandita.
- **Temperatura:** cuando el almidón se ha cocido y luego se vuelve a enfriar, su IG baja. La pasta, el arroz o la patata si las enfrías, baja su IG.
- **Maduración:** a mayor maduración, mayor IG. Elige frutas en su punto de madurez.
- **Pastificación:** un proceso que es a nivel industrial que reduce el IG en algunas pastas. Elige pastas alargadas en lugar de las de tipo macarrón.
- **Combinaciones:** en algunos hidratos de carbono, el contenido natural de proteínas puede causar una menor hidrolización del almidón y bajar su IG. Consume legumbres (tiene proteína naturalmente presente). Combina tus alimentos con grasas y proteínas saludables.
- **Presentación:** los alimentos enteros o en trozos se absorben más lentamente que los líquidos. Es preferible consumir los tubérculos, frutas y verduras en trozos o enteras y no en purés o zumos.



RECUERDA:

- La tabla de alimentos se divide en cinco grupos: **frutas, verduras/hortalizas, lácteos, cereales y legumbres /frutos secos.**
- Cada grupo está ordenado alfabéticamente.
- Los hidratos de carbono están calculados por cada 100 gr de alimento. Recuerda hacer tu regla de tres para adecuar este dato a tu consumo.
- Recuerda que la carga glucémica varía según la cantidad de hidratos de carbono que consumas, por lo que este dato variará cuando consumas más o menos alimento que lo indicado en la tabla (100 gramos).
- La guía de colores es una orientación, siempre debes adecuar las cantidades a lo que tú consumas, y de ser posible, consultar directamente la información del producto en su etiquetado.