

Índice Glucémico y Carga Glucémica

¿Qué es el índice glucémico?

El índice glucémico de un alimento se refiere al efecto de ese alimento sobre los niveles de azúcar en la sangre. Los niveles de azúcar en la sangre aumentan después de comer alimentos que contienen carbohidratos (azúcares y almidones). Los distintos alimentos que contienen carbohidratos afectan de manera diferente a los niveles de azúcar en la sangre. El índice glucémico compara la subida del nivel de azúcar en la sangre tras comer un determinado alimento, con la que ocurre tras tomar un alimento de referencia, a menudo el azúcar glucosa (Glucosa: azúcar muy básico diferente del azúcar de mesa). Un alimento usado a menudo como ejemplo es el pan blanco. Tiene un índice glucémico relativamente alto de 70, si se compara con el de la glucosa que es de 100.

¿Por qué es importante el índice glucémico?

Cuanto mayor sea la subida de azúcar en la sangre, más insulina se producirá para almacenarla. Con el tiempo esto puede originar niveles más altos de insulina que pueden conducir a inflamación, aumento de peso, y resistencia a la capacidad de la insulina para almacenar azúcar. El resultado final puede ser la progresión hacia la diabetes tipo II.

¿Cómo puedo usar el índice glucémico para mejorar mi salud?

Elijiendo cuidadosamente las comidas, usted puede influir en su apetito y energía, así como sobre sus niveles en la sangre tanto de azúcar

como de colesterol y triglicéridos. Si tiene problemas para controlar cuánto come, tiene hipoglucemia, diabetes o niveles altos de triglicéridos y colesterol, prestar atención al índice glucémico al elegir sus comidas puede ayudarle.

¿Qué pautas puede seguir para utilizar el índice glucémico?

Si usted considera que usar el índice glucémico en su dieta puede serle de ayuda, siga las siguientes pautas:

1. Coma regularmente y en cantidad moderada alimentos con un índice glucémico bajo y medio como frijoles, avena, y pasta de harina integral. Coma ocasionalmente y solo en muy pequeñas cantidades alimentos con un índice glucémico alto como pan, bagels, muffin inglés, papas horneadas o fritas, y meriendas.
 - Use como acompañamiento frijoles (por ejemplo, frijoles de lima o de rancho) en lugar de arroz o papas. Use como meriendas los frijoles en lugar de papas fritas, galletitas saladas o galletas de arroz. Por ejemplo, coma humus con verduras crudas.
 - Cocine la pasta *al dente*. *Al dente* se traduce del italiano como “al diente” Se refiere a cocer la pasta sólo hasta que ofrezca una ligera resistencia cuando se la muerde, que no esté blanda o demasiado hecha. Sirva una taza de pasta cocida con al menos una taza de verduras y una salsa de su elección.



Índice Glucémico y Carga Glucémica

- Céntrese en frutas con un índice glucémico bajo como manzanas, peras, arándanos, y cítricos en lugar de las que tienen un índice glucémico alto como piña y pasas. Recuerde que el azúcar de las frutas también está combinado con fibra que ayuda a hacer más lenta la absorción de azúcar hacia la sangre. De modo que comer fruta o verdura es mucho mejor que comer “comida blanca” (azúcares o harinas procesadas, arroz, papas o pasta), o jarabe de maíz o dulces ricos en fructosa, que no contienen fibra.
 - Si toma cereales, escoja uno con un índice glucémico bajo como All Bran o avena.
 - Consuma alimentos azucarados como golosinas, soda y otras bebidas endulzadas en pequeñas cantidades y con las comidas.
 - Una regla útil es la de “80-20”. El ochenta por ciento del tiempo coma ‘comidas de colores’ integrales ricas en fibra, y el veinte por ciento del tiempo puede obsequiarse con comidas con las que disfrute.
2. Coma comidas más pequeñas y más frecuentes.
- Intente incluir una merienda a media mañana y a media tarde.
 - Coma un almuerzo moderado en cantidad. Coma habitualmente cenas ligeras como una ensalada, un tazón de sopa, o una pequeña ración de pescado, pollo o carne con verduras.

¿Qué se considera como valores altos o bajos de índice glucémico?

Se considera índice glucémico alto al que está entre 70 y 100; medio entre 50 y 70; y bajo, inferior a 50.

Rangos de Referencia del Índice Glucémico

- Índice glucémico alto 70-100
- Índice glucémico medio 50-70
- Índice glucémico bajo <50

¿Cuál es el índice glucémico de los alimentos más comunes?

Recuerde que el índice glucémico solo puede medirse en aquellos alimentos que contienen carbohidratos. Los valores del índice glucémico no se han medido en todas las comidas; sin embargo, puede encontrar listas completas en las fuentes que aparecen en la página 4. El alimento de referencia de la tabla es la glucosa.

COMIDA	ÍNDICE GLUCÉMICO
PANES	
Bagel	72
Kaiser roll	73
Pan blanco	70
Pan de trigo integral	69
Pan de masa fermentada	52
Pan integral de centeno	46
CEREALES	
Corn flakes	83
Rice Krispies	82
Grapenuts flakes	80
Total	76
Cheerios	74
Puffed wheat	74
Shredded wheat	69
Grapenuts	67
Cream of wheat	66
Oatmeal	61
Special K	54
All bran	42
GRANOS	
Arroz instantaneo	87
Mijo	71
Arroz blanco	56
Arroz integral	55
Trigo bulgur	48
Arroz convertido	47
Cebada	25
MERIENDAS	
Pasteles de arroz	82
Gominolas	80
Galletas de soda	74
Tortillitas de maiz	72
Chocolatina	68
Pan crujiente de centeno	63
Barrita energética	57
Palomitas de maiz	55
Papas fritas	54
Cacahuetes	14



Índice Glucémico y Carga Glucémica

COMIDA	ÍNDICE GLUCÉMICO
PASTA	
Espaguetis	41
Espaguetis de trigo integral	37
FRIJOLES	
Frijoles horneados	48
Garbanzos	33
Frijoles cocidos	29
Lentejas	29
Soya	18
VERDURAS	
Papas al horno	85
Remolacha (Betabel)	64
Papas nuevas	62
Maiz dulce	55
Batatas (Camotes)	54
Zanahorias	49
Guisantes (Chícharos)	48
FRUTA	
Sandía	72
Piña	66
Pasas	64
Mango	55
Jugo de naranja	52
Melocotón en lata	47
Naranja	43
Jugo de manzana sin azúcar	41
Manzana	36
Pera	36
Melocotón (Durazno)	28
Pomelo	25
LECHE Y YOGURT	
Leche con Chocolate	34
Yogurt de frutas bajo en grasa	33
Leche desnatada	32
Leche entera	27
AZÚCARES	
Glucosa	100
Miel	58
Sucrosa (azúcar de mesa)	65
Fructosa	43

¿Qué es la carga glucémica?

La carga glucémica (CG) es una manera más exacta de valorar el impacto de comer carbohidratos. Nos da una idea más completa que el índice glucémico (IG) aislado porque incluye la cantidad de carbohidrato contenido en una ración. El valor del IG solo indica la rapidez con la que un determinado carbohidrato se transforma en azúcar. No le dice qué cantidad de ese carbohidrato hay en una ración de una comida concreta como hace la CG. Se necesita saber ambas cosas para entender el efecto de una comida sobre el azúcar en la sangre. Aquí es donde entra la carga glucémica. Por ejemplo, el carbohidrato de la sandía tiene un IG alto. Pero no hay mucho azúcar en una ración de sandía, ya que en su mayor parte es fibra y agua. De modo que la carga glucémica es relativamente baja. Una CG de 20 ó más es alta, una CG entre 11 y 19 es mediana, y una CG de 10 o menos es baja.

Los alimentos que tienen una CG baja (10 ó menos) casi siempre tiene un IG bajo. Los alimentos con una CG intermedia (entre 11 y 19) o alta (más de 20) oscilan entre un IG muy bajo o muy alto.

Carga Glucémica

- Carga Glucémica alta >20
- Carga Glucémica media 11-19
- Carga Glucémica baja ≤10

¿Cómo puedo simplificar todo esto?

La mayor parte de la gente no tendrá paciencia para andar buscando un número para cada grupo de alimentos. Pero si sigue las recomendaciones que aparecen más adelante, cambiará su dieta obteniendo los beneficios de salud de un IG y una CG bajos sin tener que mirar un montón de números.



Índice Glucémico y Carga Glucémica

- Coma alimentos integrales ‘multicolor’ que sean frescos (recién recogidos)
- Limite las comidas “blancas” como el pan blanco esponjoso, los bagels, la pasta y las papas.
- Combine fibra (frutas y verduras) y proteína (frijoles y frutos secos) con sus carbohidratos (azúcar) en cada comida.
- Tómese tiempo y disfrute de cada bocado de su comida, y dese cuenta de cuándo está lleno para así no consumir demasiadas calorías.

¿Dónde puede conseguir más información?

Se puede conseguir más información sobre el índice glucémico en *The “New” Glucose Revolution* de Jennie Brand-Miller, Thomas M.S. Wolever, Stephen Colagiuri y Kaye Foster-Powell y en la página web www.mendosa.com/gilists.htm

Otras páginas web buenas para encontrar tablas que incluyan los valores del índice y la carga glucémica incluyen:

<http://www.glycemicindex.com/> (Página web de la Universidad de Sydney)

<http://diabetes.about.com/library/mendosagi/ngilists.htm>

http://www.health.harvard.edu/newsweek/Glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods.htm

La información contenida en este folleto está destinada a la educación general. Por favor consulte con su médico con el fin de usar esta información de la mejor manera posible para fomentar su salud y felicidad.

Este folleto fue creado por David Rakel, MD, Asst. Prof. and Director of the Integrative Medicine Program, Dept. of Family Medicine, University of Wisconsin-Madison.

Este folleto fue traducido del inglés al español gracias al amable y diligente esfuerzo de Fernando Alvarez-Ude Cotera, MD, ex jefe de la unidad de Nefrología del Hospital General de Segovia, España, y editado por Diana Altuzar y Shiva Bidar-Sielaff, Servicio de intérpretes del Hospital y Clínicas de la Universidad de Wisconsin

Fecha de creación: Julio 2008

NOTAS