

¿QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÍDICO (IG) DE LOS ALIMENTOS?

Hay alimentos que suben la glucemia más rápido que otros. Para ayudar a clasificar a todos estos alimentos se creó el denominado índice glucídico.



CARMEN HUIDOBRO. MÉDICO DE AP. CENTRO DE SALUD "CENTRO". SANTANDER

Es la capacidad que tiene un alimento de elevar la cantidad de azúcar en sangre. Los carbohidratos de IG alto se digieren y absorben rápidamente, elevando los niveles de azúcar e insulina y produciendo un efecto desfavorable para las personas con diabetes y para pacientes con elevado riesgo cardiovascular entre otros, pues la mayor elevación de la in-

ulina aumenta los depósitos de grasa en el organismo.

Se clasifica en IG bajo, moderado y alto en una escala de 0 a 100, donde 100 sería la glucosa. Según esta escala, los alimentos con IG más alto elevan la glucosa en sangre más rápidamente que los de IG bajo.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL IG?

Cuanto más alto sea el IG de los alimentos, más insulina produce nuestro cuerpo y con el tiempo vamos a necesitar cada vez más insulina, esto nos lleva al aumento de peso → obesidad → y en último término a la diabetes tipo 2 y a problemas cardiovasculares.

¿PUEDE VARIAR?

El IG de un alimento no es fijo, puede variar en función de otros factores:

- El origen botánico o la variedad de un cereal. Por ejemplo, el arroz blanco de grano corto tiene un índice más alto que el integral y este a su vez lo tiene más alto que el arroz de grano largo.
- La madurez y tiempo almacenado. Mientras más madura la fruta o vegetal más alto su IG.
- El método de preparación. El tiempo de cocción determina este valor: a más cocción más alto el IG.
- La elaboración. El jugo tiene un índice más alto que la fruta sin exprimir.

TEN EN CUENTA QUE...

- ▶ El tamaño de la ración sigue siendo pertinente para controlar el azúcar en la sangre y para adelgazar o mantener su peso.
- ▶ El IG de un alimento varía si se come solo o se combina con otros alimentos (grasas o fibra, que se digieren con ma-

¿Qué se considera como valores altos o bajos de IG?



El IG compara la subida del nivel de azúcar en la sangre tras comer un determinado alimento con lo que ocurre tras tomar un alimento de referencia, a menudo la glucosa (azúcar muy básico diferente del azúcar de mesa).



IG POR 1 UNIDAD DE ESTIMACIÓN (UP/UC)

	Pan multicereales	45
	Arroz inflado para el desayuno	82
	Pan blanco	70
	Arroz natural	55
	Espaguetis	41
	Espaguetis integrales	37
	Manzana	36
	Plátano	53
	Naranja	43
	Sandía	72
	Judías verdes	48
	Garbanzos (secos)	33
	Leche entera	27
	Azúcar de fruta (fructosa)	23
	Azúcar común	65

por lentitud, por lo cual producen un incremento de la glucemia más lento).

¿ES IMPORTANTE CONOCER EL IG DE LOS ALIMENTOS?

Conocer el IG de los alimentos es meramente orientativo, de ayuda, para evitar glucemias altas después de las comidas, especialmente a las personas con diabetes.

Es importante saber que la digestión, absorción y metabolización de los alimentos a la misma velocidad en las personas, es muy variable. Queda mucha investigación sobre este tema.

¿PUEDO MODIFICAR EL IG DE LAS COMIDAS?

Sería complicado, pero podríamos aplicar pequeñas reglas:

- ▶ Conocer el IG de los alimentos.
- ▶ Comer fruta y verdura es mejor que comer pasta, arroz y harinas procesadas.
- ▶ Combinar platos integrales ricos en

¿QUÉ RECOMENDACIONES SON ÚTILES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN?

- Comer alimentos integrales que sean frescos.
- Limitar “comidas blancas”: pan, pasta, patatas.
- Combinar fibra y proteínas con carbohidratos en cada comida.
- Comer lentamente.
- No quedarse saciado.

fibra con un pequeño porcentaje de platos apetitosos.

- ▶ Comidas no copiosas, poca cantidad y con frecuencia..

¿EXISTE OTRA MANERA DE CONTROLAR LOS CARBOHIDRATOS?

Sí, la carga glucémica que relaciona los hidratos de carbono de un alimento y su impacto en la glucemia. A diferencia del IG, la carga glucémica tiene en cuenta el tamaño de la ración.

La carga glucémica se calcula dividiendo el IG entre 100 y multiplicándolo por la cantidad de gramos de hidratos de carbono que tiene una ración. Los datos de IG y carga glucémica nos van a resultar útiles si queremos saber cómo va a afectar un solo alimento a nuestra glucemia después de comerlo. Para las personas con diabetes, por ejemplo, si tienen una bajada de azúcar les será útil saber qué alimento va a elevar más rápidamente su glucemia.