

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS¹

El **Índice Glucémico (IG)** es una medida que proporciona información sobre qué tan rápidamente aumentan los niveles de azúcar en la sangre tras la ingesta de un determinado alimento. (1) Los alimentos de bajo índice glucémico son aquellos que tienen un bajo contenido en azúcares o carbohidratos simples y que ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre, el consumo de alimentos con bajo índice glucémico se han propuesto como un factor de prevención y/o manejo de la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer. (2)

Incorporar en la alimentación diaria alimentos de bajo índice glucémico de manera adecuada en cantidad y calidad, es una alternativa para personas con alguna de las patologías antes mencionadas o para quienes buscan la prevención de estas. Un alimento con un IG alto, eleva el azúcar en la sangre más rápido que los alimentos con un IG mediano o bajo.

El IG es mayor cuando los alimentos no contienen fibra y éstos se digieren fácilmente, pues llegan rápidamente al torrente sanguíneo, también es superior si hay azúcar o si la cocción destruye parte de la fibra y favorece la digestión de los alimentos.

Es importante mantener niveles de azúcar en la sangre estables porque hay una reserva de energía disponible para ser utilizada por el cerebro y los músculos. Cuando los niveles de azúcar bajan se produce hipoglucemia, hay sensación de cansancio, mareos y malestar general. Si los niveles de azúcar se elevan se produce hiperglucemia y la persona presenta aumento de sed y necesidad frecuente de orinar. (1)

El índice glucémico se mide en una escala del 1 al 100 y se divide en 3 categorías:

- **Alto:** alimentos que causan un aumento rápido de azúcar en la sangre y tienen un valor de IG de 70 o superior.
- **Intermedio:** alimentos que causan un aumento intermedio de azúcar en la sangre y tienen un IG entre 55 y 69.
- **Bajo:** alimentos que causan un aumento más lento de azúcar en sangre y tienen un IG de 54 o menor. (3)

Existen otros factores que afectan el índice glucémico de los alimentos, algunos ejemplos de ello son:

- **Madurez y tiempo almacenado:** Mientras más madura la fruta o vegetal, más alto será su IG.
- **Elaboración:** El jugo tiene un IG más alto que toda la fruta ya que para su preparación se elimina la mayor parte de fibra; el puré de papas tiene un IG más alto que una papa entera al horno.

¹ Nota elaborada por: PSS. Mario Olivares Pérez.

- **Método de preparación:** El tiempo que se han cocinado los alimentos (los fideos al dente tienen un IG más bajo que los bien cocidos).
- **Variedad:** Existen alimentos o ingredientes que según su variedad cuentan con mayor o menor IG, por ejemplo, la manzana amarilla tiene un IG más bajo que la roja. (4)

Es de suma importancia cuidar la alimentación tratando de mantener un índice glucémico bajo, es recomendable:

- No pasar la cocción de los alimentos, sobre todo, cocina el arroz y la pasta al dente y no cocinar demasiado los vegetales, siempre es mejor que queden crujientes o consumirlos crudos y con cascara para aprovechar su contenido de fibra al máximo.
- Consumir las frutas y verduras con piel, pues significa más fibra y a mayor fibra, menor IG.
- Añadir vegetales y proteínas magras a todos los platos para reducir el IG de tus fuentes de hidratos de carbono. Por ejemplo: consumir cereales con leche y frutas frescas, ingerir pan integral con queso y tomate, o acompañar las pastas con carne y verduras variadas.
- Preferir las verduras frescas y crudas, el consumo de purés, pues de esta forma la fibra desaparece y el IG se incrementa.
- Utilizar la pasta, arroz, pan y harinas integrales que poseen más proteínas y fibra y por lo tanto, tienen menor IG.
- Evitar los alimentos con calorías vacías derivadas del azúcar, pues al no contener más nutrientes como proteínas o grasas buenas, se absorberán fácilmente y por ello, serán de alto IG. (4)

¿Cómo aplicar el IG para mejorar la salud?

Las dietas basadas en alimentos con IG menor pueden ser beneficiosas para prevenir la aparición de la diabetes tardía y la cardiopatía coronaria, porque limitan la demanda de insulina y mejoran el nivel del colesterol sanguíneo. Una dieta con alimentos de bajo índice glucémico: (5)

- Ayuda a los diabéticos a controlar mejor su glicemia.
- Disminuye las concentraciones sanguíneas de colesterol total y colesterol LDL o "colesterol malo".
- Facilita el control del peso ya que da una sensación de saciedad por más tiempo.

A continuación los alimentos más consumidos en México y su índice glucémico, cabe destacar que para la elaboración de la presente tabla se agregó el sistema semáforo que nos permite tener un apoyo visual para la selección de los alimentos de bajo IG.

Índice glucémico de alimentos más consumidos en México ²					
Alimento	IG Alto	Alimento	IG Bajo	Alimento	IG Bajo
Hojuelas de maíz	81	Pan de caja integral	54	Toronja	25
Pan de caja blanco	70	Elote	53	Cerezas	22
Dátil seco	103	Elote amarillo cocido	53	Zanahoria cruda	47
Sandía picada	72	Tortilla de maíz	52	Nopales	7
Calabaza	75	Espagueti cocido	44	Chícharo cocido	48
Alimento	IG Medio	Papa cocida	44	Frijoles cocidos	43
Hot cake	67	Tortilla de harina	30	Garbanzo cocido	31
Arroz cocido	64	Kiwi	53	Alubias cocidas	28
Pan de hamburguesa	61	Plátano	52	Lenteja cocida	26
Avena cruda	59	Mango picado	51	Soya cocida	18
Palomitas naturales	55	Uva	43	Yogurt para beber bajo en grasa	38
Piña	66	Durazno amarillo	42	Yogurt natural	36
Melón picado	65	Naranja	42	Leche descremada	32
Pasas	64	Fresa	40	Leche entera	27
Papaya picada	59	Ciruela	39	Yogurt para beber bajo en grasa con fruta	27
Acelga cruda	64	Manzana	38		
Helado	61	Pera	38		

Bibliografía

1. Masa Magra. Masa Magra.com. [Online].; 2015 [cited 2016 junio. Available from: <http://masamagra.com/nutricion/beneficios-de-saber-que-es-el-indice-glucemico/>.
2. Ana Cecilia Franco-Mijares GCPKPVICALVFPIJVEJBAN. Índice glucémico y el ejercicio físico en la nutrición humana. El Residente. 2013 Septiembre-Diciembre; 8(3): p. 89-96.
3. Sandvik M. about en español. [Online]. [cited 2016 junio 23. Available from: <http://ladiabetes.about.com/od/Nutrici-On-Y-Diabetes/a/Tabla-De-indice-Glucemico-De-Panes-Y-Productos-Horneados.htm>.
4. American Diabetes Association. Diabetes.org. [Online]. [cited 2016 junio 23. Available from: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/compreension-de-los-carbohidratos/indice-glucemico-y-diabetes.html>.
5. EUFIC. European Food Information Council. [Online].; 2006 [cited 2016 junio 23. Available from: <http://www.eufic.org/article/es/artid/indice-glucemico/>.

² <http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/IMSS-751-15-Dietoterapia-y-alimentos/751-GRR.pdf>