

ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)

El IG mide el aumento de la glucemia que se produce posterior a la ingesta de un alimento, en relación con la ingesta de la glucosa.

FACTORES QUE AFECTAN EL IG



Madurez y tiempo de almacenamiento:
Entre más maduro el alimento, mayor el IG.



Acidez:
Los alimentos con mayor contenido de ácidos, como los cítricos, tienen menor IG.



Grasas y proteínas:
Tienden a retardar el vaciamiento gástrico y generar un IG menor.



Método de preparación:
Cuanto más alto y profundo llegue el calor dentro del alimento, más sube el IG.

* Los alimentos de origen animal (pescado, pollo, huevo, etc.) son por su naturaleza, bajos en índice glucémico.

* Las grasas sin proteína como aceites, guacamole, mayonesa y las grasas con proteína como almendras, nueces, cacahuates, etc., son de bajo índice glucémico.

CLASIFICACIÓN IG

Procura consumir alimentos de BAJO y MODERADO IG, modera el consumo de IG ALTO.

* Si vas a consumir un alimento del grupo de (ALTO), combínalo con el grupo de alimentos de (BAJO) índice glucémico.

ALTO (MÁS DE 55)

Arroz	Jugos	Plátano
Calabaza cocida	Pan molido	Zanahorita cocida
Hojuelas de maíz	Piña	Baguette
Pan hamburguesa	Sandía	Harinas
Pastas	Azúcar blanca	Mayonesa
Refrescos	Golosinas	Papaya
Arroz inflado	Mango	Pure de papa
Cereales de desayuno	Papas a la francesa	Natilla

MODERADO (ENTRE 30 Y 55)

Avena cruda	Uva pasa	Durazno
Melón	Garbanzo	Maíz
Papa cocida	Helado	Panela
Bolillo	Pan de centeno	Tortilla
Galletas avena	Camote	Higo

BAJO (MENOS DE 30)

Coco fresco	Chicharo	Masa
Nuez	Zanahoria cruda	Ejotes
Cerezas	Mandarina	Quinoa cocida
Galletas sin azúcar	Coliflor	Chayote
Arándanos	Nectarina	Arroz integral cocido
Naranja	Guanábana	Fresas
Espinaca	Uva	Grosella
Pera	Amaranto	Pepino
Aguacate	Champiñón	Limón
Jengibre	Kiwi	Moras
Almendras	Lechuga	Brócoli
Aceitunas	Ciruela	Guayaba
Chía	Granada	Yoghurt natural sin azúcar
Frambuesas	Leche	
Lentejas cocidas	Manzana	Jitomate
Judías blancas	Nopal	Leches vegetales