

¿QUÉ ES EL ÍNDICE GLUCÉMICO?

Es un valor que clasifica a los alimentos, según la velocidad con la que elevan la glucemia sanguínea tras su consumo.

Bajo	0-55
Mediano	56-69
Alto	70 o más

***Tabla de IG de los alimentos: ir a Herramienta 6: TABLAS DE INTERCAMBIOS DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO E ÍNDICE GLUCÉMICO POR GRUPOS DE ALIMENTOS**

Factores que influyen en el IG de los alimentos

Actualmente, sabemos que hay varios factores que influyen en la velocidad de absorción, y, por lo tanto, en el IG de los alimentos. Los alimentos ricos en grasas o en fibra, se digieren con mayor lentitud, por lo que la velocidad de absorción es más lenta también. Los cereales integrales poseen un índice glucémico más bajo que los cereales refinados.

Además, de elegir preferentemente alimentos ricos en fibra, también debemos saber que la cocción de los alimentos cambia su velocidad de absorción (<https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/47/el-indice-glucemico-de-los-alimentos>) .

Factores que aumentan el IG

Aumentan el IG	Comentarios
<p>El procesamiento térmico o mecánico del alimento</p>	<p>Esto se da siempre y cuando este proceso disminuya el tamaño de las partículas. Por ejemplo, la harina de trigo tiene un IG mayor que el del grano. La cocción prolongada de ciertos alimentos, al producir la ruptura del almidón en moléculas más pequeñas, permite una digestión más rápida, y, por lo tanto, incrementa el IG.</p>
<p>El proceso de absorción</p>	<p>La fructosa, al ser absorbida en el intestino más lentamente que la glucosa y metabolizarse principalmente en el hígado, tiene pocos efectos inmediatos sobre la concentración de la glucemia. Los alimentos ricos en fructosa, presentarán un menor IG que aquellos conteniendo otros tipos de azúcares simples o carbohidratos de tipo complejo. El único azúcar que posee un IG mayor a la glucosa es la maltosa, formada por la unión de dos moléculas de glucosa. De todo esto se deduce que la clasificación de los carbohidratos en simples y complejos no tiene relación con sus efectos en la glucemia</p>
<p>El tamaño de las partículas</p>	<p>Cuanto menor sea el tamaño de la partícula, mayor será el índice glucémico.</p>
<p>El grado de gelatinización</p>	<p>A mayor grado de gelatinización de los gránulos de almidón, mayor será su índice glucémico.</p>
<p>La relación amilosa/amilopectina</p>	<p>Los dos constituyentes básicos del almidón son: la amilosa, y la amilopectina. El IG es mayor para la amilopectina debido a que las enzimas digestivas atacan mejor su estructura encadenada. Además, hay evidencias de que la amilosa no es totalmente digerida por las enzimas digestivas; por esto, es probable que no todos los carbohidratos que contiene una comida rica en amilosa sean utilizados por el cuerpo</p>



Factores que disminuyen el IG

Disminuyen el IG	Comentarios
Consistencia	Los alimentos sólidos tienen menor poder de aumentar el IG respecto a los alimentos líquidos
Modo de elaboración	Comer alimentos crudos disminuye el IG
Los demás alimentos ingeridos en la misma comida	Las grasas y proteínas tienden a retardar el vaciamiento gástrico. Al consumir un hidrato de carbono en conjunto con estos macronutrientes, seguramente su IG será menor.
Alimentos ricos en fibra	aumentan la viscosidad o el volumen y hacen más lento el índice de evacuación

Fuente: <https://www.nutrinfo.com.ar/>

