

ÍNDICE GLICÉMICO y CARGA GLICÉMICO

¿Cuáles son los índices de GI y GL?

El índice glicémico también conocido como el índice de GI le dice cómo rápidamente un particular carbohidrato se convierte en azúcar en su sistema. La carga glucémica (GL) mide el efecto del índice glucémico de un alimento veces su contenido de carbohidratos disponibles en gramos en una porción estándar. El índice de GI indica sólo la rapidez un carburador se convierte en glucosa, pero es el GL que le indica la carga de carbohidratos (cuánto de lo particular alimentos medidos se convierten en glucosa). Por lo tanto, el valor GL da una mejor indicación del efecto sobre el azúcar en la sangre de un servicio real de un carburador especial.

Ver gráfico muestra abajo para ver las diferencias entre la velocidad de la conversión de carbohidratos a azúcar y su efecto de carga glucémica en los niveles de azúcar en la sangre. Carbohidratos con alto GI pero bajo GL son todavía buenos para utilizar en nuestra dieta, como la sandía (GI = 78; GL = 4). Para obtener información adicional sobre GI/GL índice ir a: <http://www.mendosa.com/gi.htm>

Carbohidratos Rápido vs Carbohidratos Lentos

Carbohidratos que se descomponen rápido aumentan los niveles de azúcar en la sangre más rápido, por lo tanto, tienen un mayor número de rango de GI. Estos carbohidratos son también conocidos como **carbohidratos rápida** o **carbohidratos almidonados**. Carbohidratos que se descomponen más lentamente, se convierten en azúcar en la sangre a un ritmo más lento y tiene un valor de GI inferior. Estos carbohidratos son también conocidos como **carbohidratos lentos** o **sin almidón carbohidratos**. Por ejemplo, si su nivel de azúcar es bajo y siguen bajando durante el ejercicio, prefiere comer un carbohidrato rápido que elevan el azúcar en la sangre rápidamente. Por otro lado, si desea mantener el azúcar en la sangre caiga durante un par de horas de actividad moderada, es posible que prefieren comer un carbohidrato lento que tiene un índice glucémico más bajo y mayor tiempo de acción. Si el azúcar en la sangre tiende a pico después del desayuno, es posible que desee seleccionar un cereal que tiene un índice glucémico bajo.

¿Que debe utilizar los índices de GI/GL?

El índice glicémico puede utilizarse para preparar comidas saludables, lo cual es importante para las personas con diabetes o alguien tratando de perder peso. El uso del índice GI durante la preparación de las comidas ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre bajo control, que es particularmente importante para las personas con diabetes.

Todavía hay un malentendido entre las personas con una condición de diabetes que azúcar normal es lo que necesitan para evitar; Sin embargo, el índice de GI/GL muestra que los carbohidratos complejos, tales como las papas al horno, pueden ser peores en un GI 78 y 78 tipos GL.

Carburador de muestra	Índice glucémico (GI)	Carga glucémica (GL)
Yogurt bajo en grasa	14	2
Manzanas	36	6
Frijoles negros	48	7
pan de trigo integral 100 %	53	6
Jugo de tomate	38	4
Sandía	72	4
Papa al horno	78	78

Consulte la página 2 para obtener una lista ampliada de los alimentos y su Índice Glicémico.

Para obtener más información sobre el índice glucémico y carga glucémica, visite estos sitios web:

http://www.health.harvard.edu/newsweek/Glycemic_index_and_glycemic_load_for_100_foods.htm
<http://www.southbeach-diet-plan.com/glycemicfoodchart.htm>

<i>Cereales</i>		<i>Snacks</i>		<i>Pasta</i>		<i>Frijoles</i>	
Salvado de todos los	51	barra de chocolate	49	tortellini de queso	50	al horno	44
Copos de salvado	74	tortillas de maíz	72	Fettucini	32	frijoles negros, cocidos	48
Cheerios	74	Croissant	67	Linguini	50	mantequilla, hervido	33
Maíz Chex	83	anillos	76	macarrones	46	frijoles cannellini	31
Copos de maíz	83	crakers de Graham	74	spagh, 5 min hervida	33	garbanzo, hervido	34
Crema de trigo	66	jelly beans	80	spagh, 15 min hervida	44	riñón, hervido	29
Copos de helado	55	Protectores de la vida	70	spagh, prot enriquecer	28	riñón, conservada	52
Grapenuts	67	galletas de avena	57	fideos	35	brown de lentejas, verde,	30
Vida	66	Pizza, queso y tom	60	<i>Sopas de verduras o vegetales</i>		Lima, hervido	32
muesli, natural	54	Pizza Hut, Supremo	33	remolacha, conservada	64	frijoles Navy	38
Nutri-grain	66	palomitas de maíz, luz micro	55	Sopa de frijol negro	64	Pinto, hervida	39
avena, fach viejo	48	patatas fritas	56	hervir las zanahorias frescas,	49	lentejas rojas, hervidas	27
Trigo inflado	67	Pound cake	54	maíz, dulce	56	soja, hervido	16
Raisin Bran	73	Barras de potencia	58	guisantes verdes, sopa	66	<i>Panes</i>	
Arroz Chex	89	pretzels	83	guisantes verdes, congelado	47	bagel, llano	72
Trigo triturado	67	crakers de galletas	74	habas, congelados	32	Baquette francesa	95
Special K	54	galletas de pastaflora	64	chirivías	97	Croissant	67
Total	76	Barra de Snickers	41	hervir de guisantes, frescos,	48	centeno oscuro	76
<i>Fruta</i>		mermelada de fresa	51	green pea, soup	66	<i>Breads</i>	
Apple	36	oblas de vainilla	77	Sopa de tomate	38	pan de hamburguesa	61
albaricoques	57	Trigo adelgaza	67	<i>Bebidas</i>		Pita	57
plátano	56	<i>Galletas</i>		jugos de manzana	40	Pizza, queso	60
cantalope	65	Graham	74	colas	65	pumpernickel	49
cerezas	22	pasteles de arroz	80	Gatorade	78	masa madre	54
fechas	103	centeno	68	jugos de toronja	48	centeno	64
pomelo	25	Soda	72	jugos de naranja	46	Blanco	70
uvas	46	Trigo adelgaza	67	jugos de piña	46	trigo	68
Kiwi	52	<i>Granos de cereales</i>		<i>Productos lácteos</i>		<i>Muffins</i>	
mango	55	cebada	25	chocolate con leche	35	canela de Apple	44
naranja	43	arroz basmati blanco	58	natillas	43	arándano	59
papaya	58	Bulgar	48	helado, van	60	avena y pasas	54
melocotón	42	cuscús	65	leche helada, van	50	<i>Cultivos de raíces</i>	
pera	58	harina de maíz	68	leche descremada	32	papas fritas	75
piña	66	mijo	71	leche de soja	31	nuevo Papa, hervido	59
ciruelas	39	<i>Azúcares</i>		tofu congelado postre	115	patata roja, al horno	93
ciruelas	15	fructosa	22	leche entera	30	patata dulce	52
pasas de uva	64	miel	62	yogur, fruta	36	Papa blanco, hervido	63
sandía	72	maltosa	105	yogur, llano	14	blanco patatas, puré	70
		azúcar de mesa	64			ñame	54