

Edición I, Septiembre 2008

## El índice glucémico

El índice glucémico (IG) fue establecido en los años 80 por un grupo de investigadores en Toronto, Canadá como

herramienta para controlar el alto nivel de glucosa en la sangre. El IG clasifica los carbohidratos de acuerdo con el efecto que producen en el nivel de glucosa en la sangre. Los proponentes del IG piensan que consumir una mayor cantidad de carbohidratos “buenos” (los que ocupan un sitio más bajo en el IG y no provocan un aumento brusco en el nivel de

glucosa) tal vez termine por salvarnos la vida, mientras que ingerir los carbohidratos “malos” posible mente nos mate.

“Estamos descubriendo que el tipo de carbohidratos que se ingieren realmente incide en la salud”, afirma C. Pelkman, PhD, investigadora especializada en el IG de la Universidad Estatal de Pensilvania.

Actualmente el IG es aceptado como estrategia alimenticia para ayudar a controlar la diabetes en Canadá, Australia e Inglaterra y empieza

a llamar la atención en EE.UU.



Es posible que el IG no sólo les convenga a los diabéticos. Tal vez ofrezca impactantes beneficios para la salud de casi todo el mundo. Se puede utilizar para elegir comidas y meriendas que protejan contra la diabetes del tipo II, los ataques cardíacos y posiblemente incluso el cáncer. Y no hay que sorprenderse si se baja de peso y se adquiere más energía.



Nida Borrero - Directora

*Más de un cuarto de siglo ofreciendo un servicio de excelencia*

### Puntos de interés:

- *Conocer el IG ayuda en el control de diabetes.*
- *Sustituyendo carbohidratos de bajo IG mejoramos la regulación del azúcar en sangre.*
- *El vinagre reduce el IG de los alimentos.*
- *Tabla de IG de alimentos más comunes*

### En esta edición:

<i>Vínculo entre los dulces y la insulina</i>	2
<i>Valore el vinagre</i>	2
<i>Efecto posterior al atracón</i>	3
<i>IG de algunos alimentos</i>	3

## Vínculo entre los dulces y la insulina

El índice glucémico le asigna un número a los alimentos que contienen carbohidratos, de acuerdo con la forma en que afectan el azúcar (glucosa) en la sangre. Los alimentos con un IG menor de 55 sólo causan una elevación mínima en el nivel de glucosa; los que se sitúan entre 55 y 70 hacen que la glucosa se eleve un poco más; y los carbohidratos cuyo IG es superior a 70 provocan que el nivel de glucosa de plano se dispare. Este índice es de gran importancia para los diabéticos, ya que deben evitar las subidas rápidas de glucosa en sangre.

En primer lugar, al aumentar rápidamente

te el nivel de glucosa en sangre se segrega insulina en grandes cantidades, pero como las células no pueden quemar adecuadamente toda la glucosa, el metabolismo de las grasas se activa y comienza a transformarla en grasas. Estas grasas se almacenan en las células del tejido adiposo. Nuestro código genético está programado de esta manera para permitirnos sobrevivir mejor a los periodos de escasez de alimentos. En una sociedad como la nuestra, en la que nunca llega el periodo de hambruna posterior al atracón, todas las grasas que tenemos en reserva se quedan sin utilizar y nos volvemos

obesos.



*Los carbohidratos de alto índice glucémico pueden ocasionar problemas importantes en el control de la diabetes y en el de formación de grasas.*

### Valore el vinagre

*Los expertos en la aplicación del índice glucémico afirman que el ácido del vinagre o del limón sirve para reducir de manera sustancial el efecto que un alimento tiene en el nivel de glucosa en su sangre. Por lo tanto, aderezar sus papas a la francesa con vinagre y preparar la ensalada de papa con una vinagreta son dos trucos inteligentes y sabrosos para bajar el IG de las papas. Agregue una cucharada de su vinagre favorito y ¡a comer!*

## Efecto posterior al atracón

Posterior al atracón toda esa insulina que hemos segregado consigue que el azúcar abandone la corriente sanguínea y, dos o tres horas después, el azúcar en sangre cae por debajo de lo normal y pasamos a un estado de hipoglucemia. Cuando esto sucede, el funcionamiento de

nuestro cuerpo y de nuestra cabeza no están a la par, y sentimos la necesidad de devorar más alimento. Si volvemos a comer más carbohidratos, para calmar la sensación de hambre ocasionada por la rápida bajada de la glucosa, volvemos a segregar otra gran dosis de

insulina, y así entramos en un círculo vicioso que se repetirá una y otra vez cada pocas horas



## Índice glucémico de algunos alimentos

IG	ALIMENTO	IG	ALIMENTO
70	Avena no instantánea	103	Melón de Agua
77	Special K	79	Galletas de Avena
106	Cheerios	42	Habichuelas Coloradas
119	Corn Flakes	42	Lentejas Hervidas
79	Arroz Integral	47	Garbanzos
83	Arroz Blanco	55	Habichuelas Pintas
94	Arroz Mahatma Premium	21	Maní
98	Harina de Maiz	77	Papitas Fritas
36	Toronja	79	Palomitas de Maiz
40	Melocotón	101	Pan Blanco
47	Naranja (China)	99	Pan Integral
47	Pera	59	Espaguetis
56	Manzana	46	Leche descremada
86	Mango	63	Batata Dulce
94	Piña	158	Papa al Horno



Nilda Borrero de Hernández, BSMT(ASCP) - Directora  
Jesús M. Hernández Rodríguez, BBA - Administrador  
Nilda Hernández Borrero, BBA - Editora

*Carpe Diem, Inc.*

Horario:  
L - V 6:00 am - 4:00 pm  
Sab. 6:00 am - 12:00 pm

40 Mattei Lluberas  
Yauco, PR 00698

Teléfono: 787-856-2626  
Fax: 787-856-2762  
E-mail: [info@laboratorionbh.com](mailto:info@laboratorionbh.com)

**Visitas a domicilio con  
cita previa**

---

*Nuestra misión es ofrecer  
un servicio de calidad,  
excelencia y competencia  
en el análisis clínico para  
promover una mejor  
salud; apoyados en más  
de un cuarto de siglo*

*(31 años) de  
experiencia.*

**Visita  
[www.laboratorionbh.com](http://www.laboratorionbh.com)**

***“El tiempo es muy lento para los  
que esperan,  
muy rápido, para los que tienen miedo,  
muy largo para los que se lamentan,  
muy corto para los que festejan.  
Pero para los que aman, el tiempo es  
eternidad”***

***(William Shakespeare)***

---

Información obtenida de las siguientes fuentes:  
*Agatston, Arthur. La Dieta South Beach, Rodale, Inc. (2004)*  
*Harrar, Sarí. Gánale a la Glucosa (Prevention), Rodale, Inc. (2004)*