Primera en Salud
promoción y prevención

Índice glucémico
controla el peso y la diabetes

Para mantener una alimentación saludable y mejorar el control de los niveles de azúcar en sangre (glucosa) es importante, no sólo conocer la cantidad de carbohidratos que contiene un alimento, sino saber su calidad, es decir, *¿qué tanto me sube la glucosa?*



El índice glucémico (IG), es la capacidad que tienen los alimentos de elevar los niveles de la azúcar en sangre (glucosa) después de comer.

Los carbohidratos no trabajan de la misma manera en el cuerpo.

El IG asigna un número a cada alimento, que refleja la rapidez con la que incrementan la glucosa en la sangre.

Alimentos con **IG bajo** tienen un efecto mínimo en el nivel de glicemia.

Alimentos con **IG alto** elevan en exceso el nivel de glicemia.



El IG consiste en una escala que va desde 0 **hasta** 100

Puedes ver los valores de estos alimentos:

RECOMENDADO
Bajo: <50

- 0 Carnes de aves, rojas y pescado
- 0 Quesos
- 10 Aguacate
- 15 Frutos secos (almendras, nueces, maní, etc.)
- 15 Verduras
- 25 Frutos rojos
- 30 Leche de almendra, avena, desnatada
- 35 Yogures sin azúcar añadida
- 35 Linaza (semillas)
- 50 Trigo en grano, arroz integral

CON RIESGO
Medio: 51 -69

- 51 Ñame
- 51 Mango
- 55 Avena entera cocida
- 55 Pan integral
- 55 Yautía
- 55 Pasta bien cocida
- 55 Ketchup
- 59 Lechosa
- 60 Pizza
- 62 Guineo maduro
- 65 Palomitas de maíz
- 65 Plátano maduro hervido
- 67 Agua de coco

EVITAR
Alto: 70+

- 70 Arroz blanco, azúcar morena
- 74 Galletas de soda, puré de papa, auyama
- 74 Nachos
- 79 Avena instantánea cocida
- 80 Sandía, piña
- 85 Miel
- 90 Plátano maduro frito
- 94 Batata horneada
- 110 Cerveza
- 118 Casabe
- 131 Moro de habichuelas rojas
- 163 Moro de guandules

Conocer y combinar tus alimentos basado en esta técnica te ayudará a:

- Controlar tu peso
- Mayor control del azúcar en tu sangre
- Controlar la diabetes
- Evitar las complicaciones asociadas

Recuerda que:

- **La aplicación del IG a la hora de selección de un alimento** para la construcción del plato saludable, jamás debe sustituir la proporción del mismo.
- **El 50% de nuestro plato** debe estar conformado de vegetales; **el 25 %** de proteínas (carnes y legumbres); y **el 25% restante** por granos, preferiblemente integrales (arroz, pasta, etc).

Habla con tu médico especialista

acerca del uso del índice glucémico como parte de tu plan de acción, recuerda combinar este estilo de alimentación junto a una rutina de ejercicios.

El objetivo de este material es únicamente informativo y no pretende sustituir las recomendaciones médicas. Consulta a tu médico para tratamientos específicos.

Conoce más sobre **Primera en Salud** a través de:



Pili, tu asistente virtual vía **WhatsApp (809) 476-3300**

Escanea y accesa a **arsprimera.com**