

¿POR QUÉ CARGA GLUCÉMICA?

ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)

Describe el efecto de un alimento que contiene carbohidratos sobre la glucosa en sangre después del consumo de ese alimento en una escala del 1 al 100.¹ **Para obtenerlo se requiere ingerir 50 g de carbohidratos disponibles.**

El IG es mayor cuando los alimentos no contienen fibra y se digieren fácilmente. También será mayor si hay azúcar o si la cocción destruye parte de la fibra favoreciendo la digestión de los alimentos.²

IG Bajo: ≤ 54 IG Intermedio: 55 – 69 IG Alto: ≥ 70

CONTESTA A LA PREGUNTA: ¿Cuánto eleva la glucosa en la sangre 50 g de carbohidratos disponibles en este alimento, en comparación con la glucosa oral?

Ejemplo: Melón



50 g de carbohidratos son aproximadamente **4 tazas de melón**

IG 67 de 100
INTERMEDIO

CARGA GLUCÉMICA (CG)

Es el **resultado de multiplicar el valor de IG del alimento y la cantidad de carbohidratos disponibles**, en gramos, (HCg) en la porción de ese alimento entre 100.¹

Fórmula: (IG) (HCg) / 100

El resultado dependerá de su índice glucémico, **pero tomando en cuenta la porción.**

CG Baja: ≤ 10 CG Intermedia: 11-19 CG Alta: ≥ 20

CONTESTA A LA PREGUNTA: ¿Cuánto eleva la glucosa en sangre una porción de cierto alimento tomando en cuenta su índice glucémico?

Ejemplo: Melón



Porción de **1 taza** con 12.7 g de carbohidratos

CG 8.5 de 100
BAJA

La carga glucémica es un concepto que permite comparar de mejor manera los efectos sobre la glucemia, por tomar en cuenta la porción o ración habitual de un alimento determinado.¹

EL ROL DE LOS EDULCORANTES NO CALÓRICOS ES REEMPLAZAR A LOS AZÚCARES AÑADIDOS Y CON ESTO REDUCIR LA CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS, AZÚCARES Y CALORÍAS EN LA DIETA, POR ELLO SE REALIZA LA COMPARACIÓN CONTRA EL AZÚCAR (SACAROSA).



SACAROSA
IG 70 de 100

CARGA GLUCÉMICA
2 cucharaditas de sacarosa
(10 g)
(70 x 10 g) / 100 = 7

VS



SACAROSA
IG 70 de 100

CARGA GLUCÉMICA
1 sobre de Splenda® Stevia
(.47 de sacarosa)
(100* .47 g) / 100 = **0.47**

BAJA CARGA GLUCÉMICA
14 veces menor al compararse contra el azúcar

Referencias

1. Mehrzad R. Obesity. 1st Ed. Elsevier.
2. (Internet) UV.MX 2022 (Cited 9 may 2022). Available from: <https://www.uv.mx/saisuv/files/2016/08/indice-glucemico-de-los-alimentos.pdf>