

¿Vives con diabetes? El cómo te alimentas es fundamental

La alimentación de las personas que viven con diabetes mellitus necesita ser equilibrada, cuidando de manera particular el consumo de carbohidratos. Para lograrlo, se deben calcular las porciones de comida. Para cumplir dicho objetivo, es de gran ayuda conocer la diferencia entre índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG).



El **índice glucémico (IG)** mide la velocidad con la que un alimento es capaz de aumentar los niveles de glucosa en sangre.



La **carga glucémica (CG)** mide la cantidad de carbohidratos que contiene un alimento.

RANGOS DE REFERENCIA

ÍNDICE GLUCÉMICO

Más de 70 → índice glucémico alto

69-56 → índice glucémico moderado

Menos de 55 → índice glucémico bajo

Para entender mejor, compartimos este pequeño ejemplo aplicado en un alimento.

SANDÍA IG: 75

La carga glucémica se calcula así: $75 \text{ por } 5 \text{ gramos de carbohidratos} / 100 = 3.75$

CARGA GLUCÉMICA

Más de 20 → alta carga glucémica

11-19 → moderada carga glucémica

Menos de 10 → baja carga glucémica

La sandía es considerada una fruta con un IG alto, pero al momento de calcular la carga glucémica obtenemos un valor de 3.75. Ello significa que, aunque el IG sea alto, la sandía tiene una gran cantidad de agua y fibra, lo cual ayuda a que su carga glucémica sea relativamente baja.

En resumen, mientras menor sea la carga glucémica de un alimento, menor será el pico de glucosa en sangre que provoca. También es importante destacar que, si un alimento tiene bajos IG y CG, ayuda a tener un mejor control de la diabetes mellitus a corto y largo plazo.

Recuerda siempre acudir con un especialista en nutrición para que te pueda orientar y asesorar sobre estos dos conceptos.

REFERENCIAS

Fmd, & Fmd. (2017, 9 marzo). ¿Qué es el índice glucémico y carga glucémica? Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Federación Mexicana de Diabetes, A.C. - Federación Mexicana de Diabetes, A.C. <https://fmdiabetes.org/que-es-el-indice-glucemico-y-carga-glucemica/>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022, Marzo 7). Vivir Bien Con diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/living-well-with-diabetes.html>

Meneses, K. (2021, Enero). INDICE GLUCÉMICO & CARGA GLUCÉMICA. <https://diabetesmadrid.org/wp-content/uploads/2021/03/TABLA-IG-Y-CG-2021-enero.pdf>