

Recomendaciones Educación Diabetológica

Enfermería Educación Diabetológica

Departamento de Salud de Torrevieja
Hospital Universitario de Torrevieja
Ctra. Torrevieja a San Miguel de Salinas CV-95
03186 Torrevieja (Alicante)
www.torrevieja-salud.com

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

Como sabemos, el buen manejo de la diabetes recoge una adecuada alimentación controlando principalmente la ingesta de hidratos de carbono o carbohidratos (alimentos que contienen azúcares), el adecuado uso y ajuste del tratamiento (según el tipo de diabetes, serán antidiabéticos orales, insulina o/y otros fármacos), y el ejercicio físico regular.

En esta circular vamos a centrarnos en la alimentación.

La alimentación es importante en la vida de todas las personas y es fundamental en el tratamiento de la diabetes. El tipo de alimentación es básicamente el mismo que se recomienda para toda la familia (alimentación sana, variada y equilibrada), pero con mayor control en cuanto a los alimentos que nos pueden elevar la glucemia, estos son todos los que contienen hidratos de carbono (HC) de manera natural (lácteos, harinas, frutas, verduras, legumbres y en menor proporción, los frutos secos). Evidentemente, contamos con que los alimentos como las bebidas refrescantes tipo colas normales, pasteles, helados, bollería, azúcar, ... (alimentos a los que se les ha añadido azúcares de manera artificial), deberían de ser de uso excepcional, pudiendo ser reemplazados por bebidas light o zero y edulcorantes (son seguros siempre que se respeten las dosis máximas toleradas al día).

A demás de clasificar a los alimentos según si tienen o no carbohidratos, los dividimos también en cuanto al poder de absorción de estos (HC absorción rápida e HC de absorción lenta), y en un tercer escalón, según su índice glucémico.

ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico (IG) es un concepto que nos ayuda a clasificar los alimentos según su impacto sobre el nivel de glucosa en sangre después de consumirlos, en una escala de 0 a 100. Se puede decir que mide la rapidez con la que el alimento puede elevar la glucosa en sangre. Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG. Los alimentos tales como aceites, grasas y carnes/pescados, no tienen un IG.

Los alimentos se comparan con un patrón, la glucosa, que obtiene el valor 100 y aquéllos con valores por encima de 70 se denominan de IG alto. Un alimento con un IG alto (con hidratos de carbono que se digieren y absorben rápidamente) eleva la glucosa en la sangre más que los alimentos con un IG mediano o bajo (con hidratos de carbono que se digieren y absorben más lentamente).

En general, los alimentos con un IG bajo aumentan lentamente la glucosa en su cuerpo, contribuyendo a evitar picos elevados de glucosa. Los alimentos con un IG alto incrementan rápidamente la glucosa en la sangre.

La escala del IG va de 0 a 100. La glucosa pura tiene el IG más alto y se le asigna un valor de 100.

EJEMPLOS

Índice glucémico bajo (por debajo de 55)

Manzana, naranja, kiwi, pomelo, frutas del bosque, boniatos, guisantes, legumbres, algunas pastas y pan integral.

Índice glucémico medio (entre 55 y 69)

Arroz blanco, arroz largo, remolacha, melón, piña, pasas, pan de pita, pan de centeno, algunas pastas, cous-cous y palomitas.

Índice glucémico alto (por encima de 70)

Patata, zanahoria, pan blanco, sandía, habas, cornflakes, tortas de arroz y bebidas refrescantes normales.

OTROS DATOS IMPORTANTES

- A la hora de planificar sus comidas, se recomendará elegir alimentos que contengan un IG bajo a medio, para poder ajustar más la dosis de insulina y evitar así los picos de glucemia.
- Cuando consuma un alimento con un IG alto, combínelo con alimentos con IG bajo para equilibrar el efecto en sus niveles de glucosa. El IG de un alimento cambia cuando usted lo combina con otros alimentos.
- El IG de un alimento se ve afectado por ciertos factores, como la madurez de una pieza de fruta (cuanto más madura mayor IG).
- Aunque vayamos a tomar un alimento de IG bajo, debemos tener en cuenta el tamaño de la ración, ya que aunque tenga bajo IG, no podemos abusar en cantidades ya que contienen HC.
- En general, los alimentos procesados tienen un IG más alto. Por ejemplo, el jugo de frutas y las patatas fritas de bolsa tienen un IG mayor que la fruta entera y la patata entera horneada.
- Cocinar puede afectar el IG de un alimento. Por ejemplo, la pasta al dente tiene un IG menor que la pasta cocida.
- Los alimentos con un contenido más alto de grasa saludable (pescado azul, carne blanca,...) , o fibra tienden a tener un IG menor.
- Ciertos alimentos de la misma clase pueden tener diferentes valores de IG según su presentación. Por ejemplo, el arroz blanco convertido de grano largo tiene un IG menor que el arroz integral. Y el arroz blanco de grano corto tiene un IG más alto que el arroz integral. Del mismo modo, las avenas rápidas o sémolas tiene un IG alto, pero la avena integral y los cereales de grano integral para el desayuno tienen un IG menor.
- Elija una variedad de alimentos saludables teniendo en mente el valor nutricional de toda la comida así como el IG de los alimentos.

Para muchas personas con diabetes, el conteo de carbohidratos junto con la elección de alimentos saludables y el mantenimiento de un peso saludable son suficientes para controlar la diabetes y disminuir el riesgo de complicaciones. Pero si tiene dificultades para controlar el nivel de azúcar en la sangre o desea tener un control más estricto, no dude en acudir a sus sanitarios y especialistas, para hablar sobre ello y establecer un plan de acción personal.

BIBLIOGRAFÍA

- Web Diabalance
<https://www.diabalance.com/vivir-con-diabetes/control-de-la-glucemia/625-indice-glucemico>
- American Diabetes Association
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/compreension-de-los-carbohidratos/>
- The University of Sidney
<http://www.glycemicindex.com/about.php>
- The New Zealand Institute of Health and Fitness
<http://www.nzihf.co.nz/media-resources-1/articles/glycaemic-index-or-glycaemic-load-whats-the-difference>
- American Diabetes Association website. Glycemic index and diabetes.
www.diabetes.org/food-and-fitness/food/what-can-i-eat/understanding-carbohydrates/glycemic-index-and-diabetes.html?loc=ff-slabnav
- Guía Para personas con Diabetes, Familiares o Cuidadores.
Unidad de Diabetes del Servicio de Endocrinología y Nutrición Hospital Clínic Barcelona. Margarida Jansà, Daria Roca, Mercè Vidal 2009. Actualizaciones 2014-2016. Ascensia Diabetes Care.