

4

RESPUESTAS PARA CONOCER *mejor* LOS HIDRATOS DE CARBONO

Los **Hidratos de carbono (HC)** son el nutriente de los alimentos que mayor efecto provoca sobre las cifras de glucosa en sangre

Las **proteínas** y las **grasas** tienen un efecto sobre la glucemia mucho menor.

1

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS HC?

ES NECESARIO CONOCER LOS ALIMENTOS RICOS EN HC



2

¿ALGUNOS HC ESTÁN OCULTOS?

ADEMÁS EXISTEN OTROS ALIMENTOS QUE TAMBIÉN CONTIENEN HC, AUNQUE A VECES NO SE TIENEN DEMASIADO EN CUENTA

COMO REFERENCIA: 1 rebanada de pan

Unos **20g** de HC



Carne o pescado rebozado
1 porción
Unos **15g** de HC



Palitos de cangrejo
5 unidades
Unos **20g** de HC



Croquetas
3 porciones medianas
Unos **20g** de HC



Calamares a la romana
4 unidades
Unos **10g** de HC



Cerveza
1 lata
Unos **18g** de HC



Vinagre tipo Módena
1 cucharada sopera
Unos **10g** de HC

3

¿TODOS LOS ALIMENTOS ELEVAN LA GLUCEMIA CON LA MISMA RAPIDEZ?

EL **ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)** ES LA MEDIDA DE LA **VELOCIDAD** CON LA QUE UN ALIMENTO AUMENTA LOS NIVELES DE **AZÚCAR EN SANGRE**



Se calcula el **efecto** al tomar un determinado alimento en **comparación** con el efecto al tomar la misma cantidad en forma de **glucosa**.



Los alimentos de **IG más alto** (valores superiores a 70) **incrementan** la **glucemia** de forma muy **rápida**.



Se trata de un **concepto teórico**, con variaciones según cada alimento y según cada persona, pero que nos permite **conocer y clasificar mejor** los alimentos ricos en **HC**



Al **mezclar** diferentes **alimentos** dentro de una misma comida se puede **modificar el IG** de forma importante.

4

ENTONCES ¿DE QUÉ DEPENDE LA SUBIDA DE LA GLUCEMIA?

Del contenido de **HC** de los alimentos ingeridos

×

Del tipo de alimento (**IG**)

=

Carga glucémica (CG)

Previsión del efecto de un alimento sobre la glucemia



Contenido elaborado por
Serafín Murillo,
Asesor en nutrición de la Fundación para la Diabetes



www.diaabalance.com

@Diabalance

facebook.com/DiaBalance

youtube.com/DiaBalance



www.fundaciondiabetes.org

@fundiababetes

facebook.com/groups/fundaciondiabetes

youtube.com/fundiababetes