



Nutricion Platinum

NICA 65575

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006 Almería

Instagram @nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79



Entendiendo los picos de glucosa



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

Cuando el cuerpo gestiona mal la glucosa (azúcar) que pasa a sangre se hace notar, sobre todo en personas diabéticas, con signos como:

Picos altos de glucosa:

- **Aumento de la sed y de la necesidad de orinar.**
- Fatiga.
- Visibilidad borrosa.
- Dolor de cabeza.

Picos bajos de glucosa:

- **Hambre intensa.**
- Mareos.
- Sudoración excesiva.
- Palpitaciones.
- Confusión.

Esos PICOS de glucosa dependen de la cantidad de glucosa que comemos y el tiempo que tarda en digerirse y pasar a sangre. Después de un pico alto de glucosa suele haber un pico bajo de glucosa.

Si conocemos y aplicamos estrategias para que la glucosa que consumimos se absorba lentamente no se crearán primeramente picos de glucosa. Y si se mantienen esas estrategias durante el día no habrá picos bajos de glucosa.

El azúcar o glucosa en los alimentos se encuentra en forma de: carbohidratos y azúcar libre.

CARBOHIDRATOS SIMPLES



CARBOHIDRATOS COMPLEJOS



APORTAN FIBRA



HIDRATOS DE CARBONO

Son uno de los principales grupos de alimentos junto con las proteínas y las grasas.

Son macronutrientes que nuestro cuerpo descompone en forma de glucosa para ser utilizada por las células.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO



Cereales, pastas, arroz, pan



Frutas y verduras



Legumbres



Productos lácteos



Bollería, galletas, dulces



Zumos, refrescos, bebidas deportivas

¿CUÁLES SON LOS DIFERENTES HIDRATOS DE CARBONO?

CARBOHIDRATOS SIMPLES

Frutas, verduras, leche y alimentos procesados como refrescos, dulces, postres

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

Cereales, legumbres y tubérculos

QUÉ ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO SON SALUDABLES



TODOS LOS CARBOHIDRATOS COMPLEJOS

tubérculos (patata, boniato...) legumbres, pasta, arroz y pan integrales, quinoa...



CARBOHIDRATOS SIMPLES CON TODA SU FIBRA

Verduras y fruta

Entendiendo los picos de glucosa



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

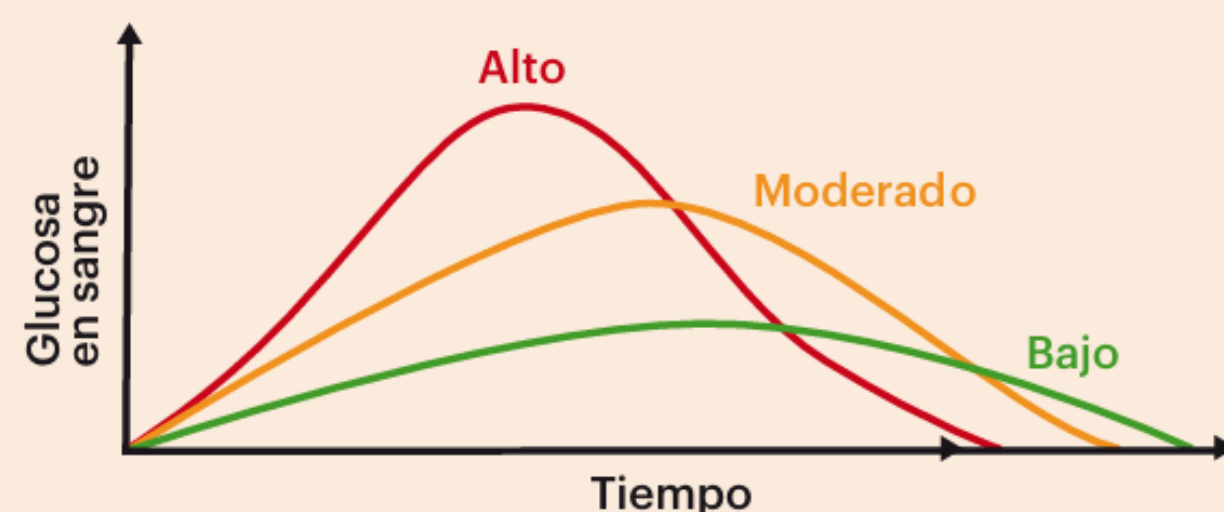
EL ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico es un concepto teórico que se utiliza para definir la velocidad con la que los alimentos incrementan los niveles de glucosa en sangre después de las comidas.

Es decir, la capacidad que tiene un alimento o comida de provocar un pico alto de glucosa

Los valores obtenidos se clasifican como:

- **Índice glucémico alto:** valores entre **70** y **100**.
- **Índice glucémico moderado:** entre **55** y **70**.
- **Índice glucémico bajo:** valores por debajo de **55**.



La velocidad a la que se absorben los alimentos (y por tanto, su índice glucémico) depende de algunos factores:



Los alimentos muy ricos en azúcar como caramelos, miel o bebidas azucaradas, aumentan la glucemia muy rápidamente.



Los alimentos refinados aumentan la glucemia tan rápido como el azúcar.



La presencia de fibra retrasa la digestión de los hidratos de carbono.



La presencia de grasa o proteína hace la digestión más lenta y, por tanto, el paso de los alimentos a la sangre es también más lento.

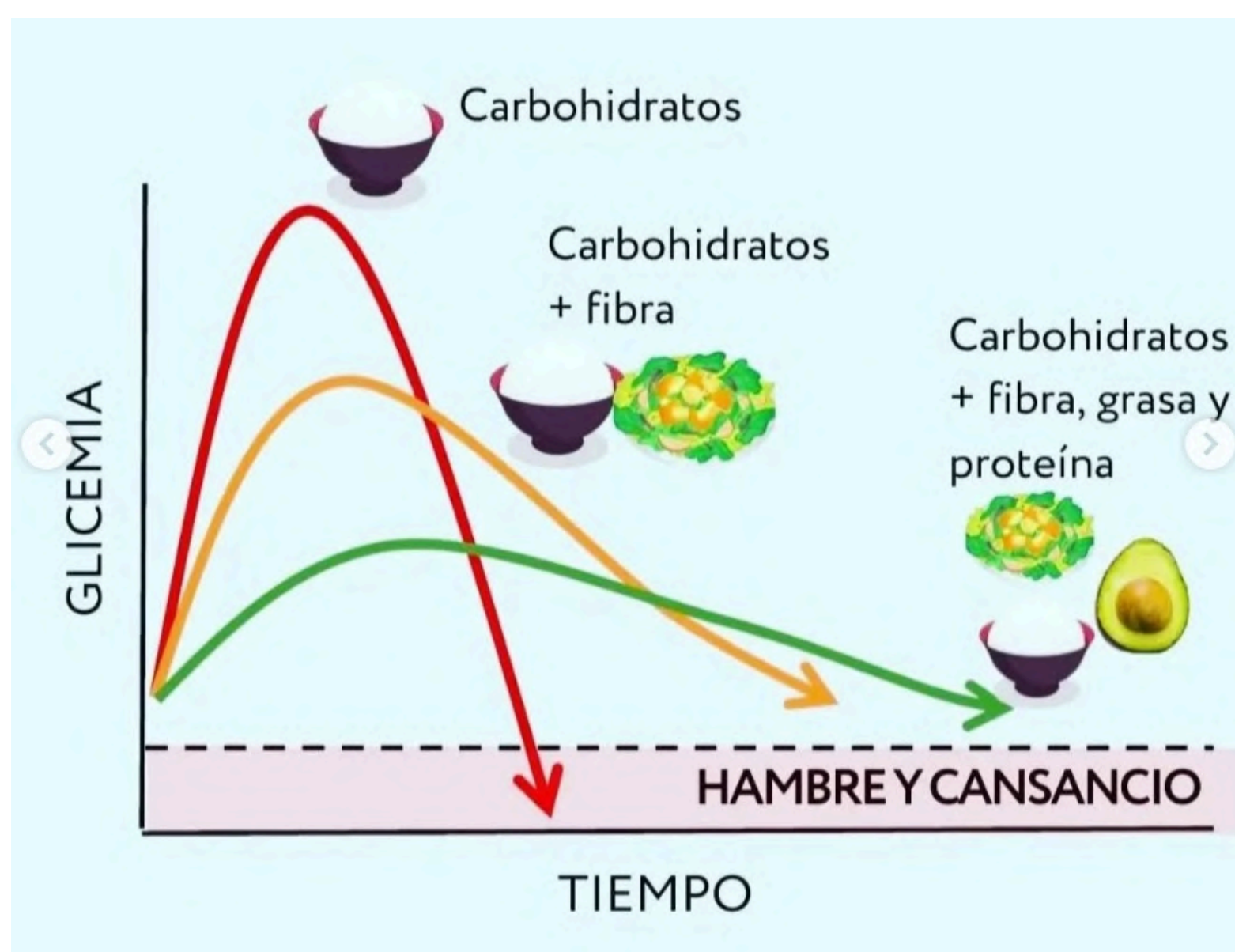


Un alimento líquido pasa a la sangre más rápidamente que uno sólido.



El arroz, la pasta o las verduras pasan a la sangre más lentamente cuando están poco cocidos (al dente).

fuelle: Diabetes a la carta



fuelle: @diabetes.contigo

Entendiendo los picos de glucosa



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

El índice glucémico es la medida de la rapidez con que un alimento eleva los niveles azúcar en sangre.

IG BAJO	IG MEDIO	IG ALTO
Arroz, avena, pasta y pan integral Quinoa Legumbres Frutos secos Manzana Tomate Zanahoria cruda Yogur Queso fresco Lácteos naturales	Boniato Caqui Chirimoya Uvas pasas Plátano maduro Melón Cuscús Pan de centeno Maíz	Arroz, pasta y pan blanco Galletas y bollería Zanahoria hervida Calabaza cocida Sandía Bebida de arroz Miel Mermelada Dátiles Refrescos Helados de cream

Para reducir los PICOS de AZÚCAR:



Combinar los alimentos (pasta, arroz, patatas, legumbres...) con proteínas (carnes magras, pescados, huevos...) y verduras

- Disminuir el tiempo de cocción de la pasta y el arroz (consumir al dente)
- Tomar frutas y verduras enteras en vez de en batidos, purés o cremas
- Cocinar los alimentos al vapor en lugar de cocerlos
- Alimentos como el arroz, la pasta o las patatas refrigerarlos durante un día después de cocinarlos para crear almidón resistente que es una fibra que ralentiza la digestión y el paso de glucosa a sangre.

Distribuye tus comidas de forma regular: varias comidas de índice glucémico bajo repartidas durante el día

Recomendaciones para la diabetes



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

Alimentos de bajo IG (<55) (mejoran el control glucémico)...

...si tomases estos alimentos solos:

Legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles, soja, guisantes. Las legumbres tienen un equilibrio de carbohidrato, proteína, fibra, incluso grasa en su composición.

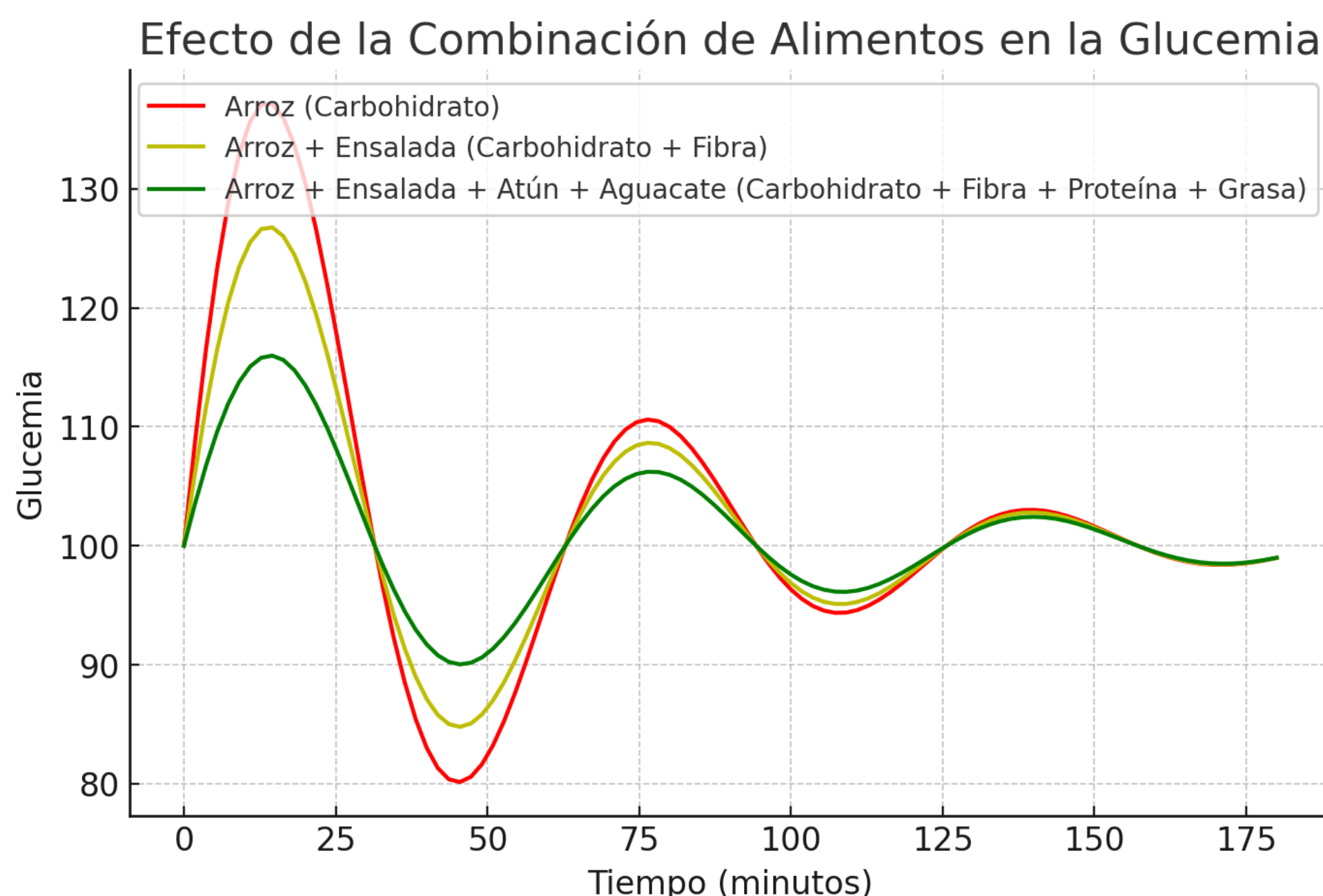
Cereales integrales: avena, quinoa, arroz integral, cebada, trigo sarraceno. Cocidos al dente mantienen un IG más bajo que si se cocinan en exceso. Su IG es bajo siempre que no estén triturados o procesados, los cereales de maíz tienen un IG mayor.

Frutas frescas: manzana, pera, cerezas, bayas, kiwi, naranja, durazno... Consumirlas crudas mantiene su IG bajo; en forma de puré o zumo, el IG aumenta.

Vegetales: brócoli, espinacas, col rizada, pepino, pimientos, zanahorias crudas, calabacín. Cocidos al vapor o crudos mantienen un IG bajo; hervidos prolongadamente pueden aumentar su IG.

Frutos secos y semillas: almendras, nueces, chía, lino, pistachos, anacardos. Su IG es bajo y no se ve afectado por el método de cocción.

Tubérculos: patata cocida y enfriada durante al menos 12 horas reduce su IG debido a la formación de almidón resistente. Consumida recién cocida, la patata tiene un IG más alto.



Recomendaciones para la diabetes



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

Alimentos de medio IG (55-69) (moderado impacto en la glucosa)...

...si tomases estos alimentos solos:

Pan integral: su IG varía dependiendo del tipo de harina, procesado y fermentación. Tostado, su IG sube.

Arroz basmati: cocido y enfriado disminuye su IG debido a la formación de almidón resistente.

Patatas: si se enfrían después de la cocción, su IG disminuye por la formación de almidón resistente .

Frutas como plátano maduro, melón, mango y uvas: aunque tengan más azúcar que otras frutas, si las tomas frescas sin triturar mantienen la fibra.

Lácteos sin azúcar: yogur natural, queso fresco... Su IG es moderado y se mantiene estable independientemente del método de consumo.

Alimentos de alto IG (>70) (elevan rápidamente la glucosa)...

...si tomases estos alimentos solos:

Pan blanco y bollería: tienen un IG alto; tostar el pan puede reducir ligeramente su IG.

Azúcares refinados y miel: elevan rápidamente la glucosa en sangre.

Cereales de desayuno industriales: suelen tener un IG alto debido a que en su procesamiento le quitan la fibra, los trituran y a algunos tienen azúcar añadida (lee sus ingredientes)

Jugos y refrescos azucarados: tienen un IG alto; es preferible consumir la fruta entera.

Patatas y puré de patata: las patatas recién cocinadas tienen un IG alto

Recomendaciones para la diabetes



Nutricion Platinum

Av. Ntra. Sra. de Montserrat, 81, L2, 04006

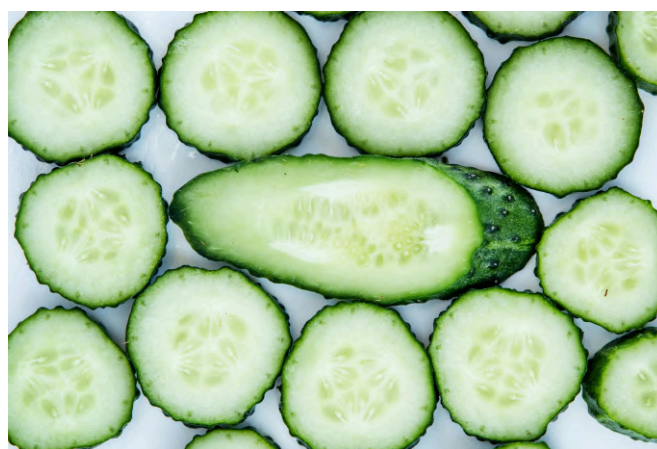
Almería

@nutricionplatinum

Teléfono: 640 13 05 79

¿Cómo afectan los alimentos según su combinación?

- **Fibra + carbohidratos:** La fibra ralentiza la absorción de glucosa, reduciendo el IG de la comida. Ejemplo: avena con chía y frutos secos.
- **Proteína + carbohidratos:** La proteína modula la respuesta glucémica al ralentizar la digestión. Ejemplo: pan integral con hummus (crema de garbanzos)
- **Grasas saludables + carbohidratos:** Las grasas saludables disminuyen el IG al retardar el vaciamiento gástrico. Ejemplo: aguacate con pan de centeno.



Influencia del método de cocción

El índice glucémico de un alimento puede variar significativamente según su método de preparación:

- **Cocción prolongada:** Aumenta el IG al descomponer más rápidamente los almidones en azúcares simples. Ejemplo: la pasta demasiado cocida tiene un IG más alto que cuando está "al dente".
- **Alimentos crudos o poco cocidos:** Mantienen un IG bajo porque los almidones son menos accesibles para la digestión. Ejemplo: zanahorias crudas tienen menor IG que las zanahorias cocidas.
- **Cocción con grasas o proteínas:** Disminuye el IG porque ralentiza la absorción de glucosa. Ejemplo: arroz integral cocinado con aceite de oliva.
- **Enfriamiento tras la cocción:** Disminuye el IG al favorecer la formación de almidón resistente. Ejemplo: el arroz cocido y luego enfriado tiene un IG más bajo que recién cocido.