



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

ESTRATEGIAS PARA BAJAR EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS



Aumentar fibra en cada comida

Agregar verduras, semillas (chía, lino, sésamo) y legumbres.
La fibra enlentece la absorción de glucosa.



Preferir granos enteros

Elegir arroz integral, pan 100% integral y avena en lugar de harinas refinadas.



Combinar carbohidratos con proteína y grasas saludables

Nunca consumir carbohidratos solos; combinarlos con huevo, palta, frutos secos o pollo.



Elegir métodos de cocción que mantengan el IG bajo

Cocciones cortas: vapor, salteado o hervido al dente.
Evitar la sobrecocción.



Enfriar almidones antes de consumirlos

Arroz, papa y pasta enfriados generan almidón resistente que baja el IG.



Agregar ácidos naturales

Limón, vinagre de manzana y encurtidos reducen el IG
al enlentece el vaciamiento gástrico.



Elegir frutas enteras en lugar de jugos

Las frutas enteras mantienen la fibra, al combinarlas con frutos secos reduce el impacto glucémico.



Orden de ingesta recomendado

Primero verduras, luego proteína y por último los carbohidratos.



Evitar harinas y azúcares refinados

Reemplazar galletitas, pan blanco, jugos y golosinas
por opciones integrales o caseras.





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

EJEMPLOS:



Papa hervida fría **IG 50-60**



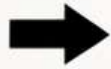
Papa hervida caliente **IG 70**



Puré de papa **IG 85-95**



Arroz integral **IG 50-60**



Arroz blanco **IG 70-80**



Arroz cocido y enfriado + **IG**



Manzana con piel **IG menor**



Pelada **IG mayor**



Compota **IG aún mayor**



Pan integral verdadero **IG 50-60**



Pan blanco **IG 70-80**



Pan tostado **IG algo menor**



Choclo entero **IG 50-60**



Polenta **IG 70-80**



Copos de maíz **IG 80-90**





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



OTROS EJEMPLOS:

- Banana verde IG 40 / Banana madura IG 65
- Pasta al dente IG 45-55 / Pasta muy cocida IG 65-75
- Avena arrollada gruesa IG 50 / Avena instantánea IG 75
- Batata hervida IG 45-55 / Batata al horno IG 70-90
- Papa frita IG menos que puré / Puré de papa IG más alto



Los alimentos elevan más la glucosa cuando:

- Más maduros
- Más cocidos
- Más triturados
- Más procesados
- Sin fibra
- Consumidos calientes



Los alimentos elevan menos la glucosa cuando:

- Menos maduros
- Menos cocidos
- Enteros
- Con fibra
- Recalentados o enfriados
- Combinados con proteínas o grasas