

Índice Glucémico

El índice glucémico es una calificación de los hidratos de carbono en una escala del 0 al 100, basada en la magnitud en que se eleva el nivel de azúcar en la sangre. Todos los alimentos son comparados, ya sea con la glucosa o con el pan blanco, ya que ambos tienen una calificación de 100 en la escala.

El tipo de carbohidratos que contiene el alimento (ej. almidones o azúcares simples), así como la presencia de proteínas, grasas y fibra, ayudan a establecer la clasificación de los alimentos.

Los alimentos con bajo índice glucémico (55 ó menor) generalmente son mejores opciones en cuanto a hidratos de carbono. Los alimentos con alto índice glucémico generalmente incluyen azúcares refinados.

