

Inicio / Opinión

PUBLICIDAD


 Tweet 0  Compartir  Me gusta Conf  Delicious  Digg  Meneame

## Índice Glucémico ¿cómo influye en los tratamientos de reducción de peso?



Foto: Thinkstock

Publicado: 2011-09-30

El IG es tal vez un término desconocido para ti. Si estás realizando un plan de alimentación para reducir de peso, entiende este concepto para seleccionar adecuadamente los alimentos y de esta forma lograr disminuir la grasa corporal más rápido.

Por Claudia Angarita, nutricionista dietista, egresada de la Pontificia Universidad Javeriana.

El (IG) es un sistema para cuantificar la respuesta del azúcar en la sangre de un alimento que contiene la misma cantidad de carbohidratos que un alimento en referencia que siempre es el pan blanco. Este sistema permite comparar la "calidad" de los distintos carbohidratos contenidos en alimentos individuales.

Cuando comes un alimento con índice glucémico alto, los niveles de azúcar en la sangre incrementan rápidamente, estimulando al páncreas a producir más insulina de la necesaria, teniendo como efecto una producción mayor de grasa corporal que tiende acumularse en el abdomen y en la cadera, aumentando los factores que predisponen a enfermedad cardiovascular y diabetes.

¿Dónde está "escondido?" El IG solo se mide en alimentos que tienen carbohidratos o azúcar: lácteos, verduras y vegetales ricos en almidón como la papa, yuca, arracacha, frutas, cereales en general como arroz, pasta, avena, leguminosas como el frijol, lenteja, garbanzo y por supuesto el azúcar refinada o alimentos que la contengan como postres, pasteles de hojaldre, entre otros. Estos últimos tienen el IG alto.

El IG se puede ver alterado por la combinación de alimentos entre sí. Toma tu plato: si en tu almuerzo hay una papa en puré el IG probablemente es alto, pero si la papa la consumes con cascara el IG es menor, y si la combinas con abundantes verduras el IG es mucho más bajo.

### ¿Qué beneficios puedes obtener si en tu rutina alimenticia incluyes alimentos con IG?

- Mayor sensación de saciedad, lo que permite que sientas menos hambre y disminuyas de esta forma el ingreso de calorías extra a tu organismo.
- Tu tránsito intestinal se acelera, evitando problemas de estreñimiento, síntoma característico de dietas para reducir peso.
- Mejoras la respuesta de azúcar en la sangre, optimizando los niveles de insulina. Además disminuyes la formación de grasa corporal reduciendo medidas de forma significativa en abdomen y cadera.

#### MÁS LEIDOS

#### LO ÚLTIMO

- [Mitos sobre el semen](#)  
2011/09/21
- [El club de la masturbación](#)  
2011/09/26
- [Las cosas que NO deberías hacer recién te emparejas](#)  
2011/09/26
- [Qué clase de hombre atraes](#)  
2011/09/29
- [El dulce placer del sadomasoquismo](#)  
2011/09/27

- Los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre disminuyen el riesgo de sufrir enfermedad cardiovascular.
- Te vas a sentir más “liviana”: ¡Ánimo y autoestima arriba!

### Tips para sacarle provecho al Índice Glucémico

No consumas frutas en jugo: al quitarle la fibra se incrementa el IG del alimento.

Nunca comas frutas muy maduras, aumenta el contenido de azúcar y por lo tanto el IG.

Si combinas verduras (crudas o cocinadas) con alimentos ricos en grasa monoinsaturadas como aceite de oliva, aguacate, maní, nueces y almendras obtendrás todos los beneficios de los alimentos con IG bajo.

Evita preparaciones como purés, especialmente de papa, yuca, arracacha, ahuyama y zanahoria. Es mejor que las cocines con agua, las prepares con cáscara o que las dores con aceite de girasol o canola.

La pasta siempre se debe preparar al dente (durita). Si la cocinas mucho se convierte en un alimento con IG alto y puede aumentar el peso corporal.

Cuando vayas al mercado mira las etiquetas de los productos: si dice Alto en fibra verifica en la tabla nutricional que el aporte de fibra dietaria sea mayor a 2.5 gramos por porción, esto asegura que el IG es bajo.

No combines nunca en una comida alimentos con índice glucémico alto, esto inmediatamente te sube de peso. Ejemplo: torta de papa y postre.

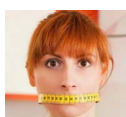
### La porción del alimento también es clave. Para tener en cuenta:

- Las verduras las puedes comer en grandes cantidades, excepto la zanahoria, ahuyama, arveja; éstas últimas contienen más azúcar. Consúmelas en porciones pequeñas.
- Las frutas tienen azúcar natural, pero la piña, manzana, uvas, patilla un poco más que las otras. Cuida las porciones de estas últimas y no las mezcles entre sí.
- Los cereales como arroz, pasta, pan integral, avena deben ocupar solo un cuarto del plato normal que utilizamos para comer.

**Importantísimo:** Orden en la mesa. Distribuye los alimentos de tu plato de la siguiente manera: primero la verdura cruda y fruta, luego la carne (fuente de proteína) ya sea de res, cerdo, aves, pescado entre otras con verduras cocinadas, y por último el cereal o los vegetales ricos en almidón como papa, yuca y arracacha. Con este juicioso régimen mejorarás el índice glicémico de los alimentos y lograrás perder peso rápidamente.

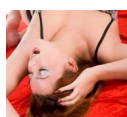
Dale una manito a tu cuerpo. Combina un plan de alimentación con IG bajo y 150 minutos de actividad física semanal y los resultados saltarán a la vista.

## OTROS ARTICULOS



### Entre el exceso y la abstinencia: “la montaña rusa de mis comidas”

¿Serán las dietas un auto engaño? Durante años nos han hecho creer que las dietas – como método- son la solución tanto al deseo de perder peso como de todas las dificultades con la alimentación: bulimia, anorexia, trastorno por atracón, entre otros; ¿Será esto un auto engaño?



### El protagonista de los orgasmos femeninos

Solo el primer tercio de la vagina tiene terminaciones nerviosas que hacen que la penetración sea placentera para las mujeres, aunque ésta no las lleve al orgasmo.



### Índice Glucémico ¿cómo influye en los tratamientos de reducción de peso?

El IG es tal vez un término desconocido para tí. Si estás realizando un plan de alimentación para reducir de peso, entiende este concepto para seleccionar adecuadamente los alimentos y de esta forma lograr disminuir la grasa corporal más rápido.



### Qué clase de hombre atraes

Si te preguntas por qué siempre atraes el mismo tipo de hombre, por qué tu sufrimiento se repite, María Fernanda Gómez, nuestra astróloga especialista, te lo cuenta...