

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

1. ¿Qué es el Índice Glucémico (IG)?

El índice glucémico (IG) es un valor que mide la rapidez con la que un alimento que contiene carbohidratos eleva la glucosa en sangre después de ser ingerido. Se clasifica en una escala de 0 a 100, donde los valores altos indican que el alimento provoca un aumento rápido de la glucemia, mientras que los valores bajos generan un incremento más lento y sostenido.

2. Clasificación del IG

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los alimentos se clasifican en tres categorías:

- Bajo IG: 55 o menos.
- Medio IG: entre 56 y 69.
- Alto IG: 70 o más.

3. Factores que influyen en el IG

- Tipo de carbohidrato: simples elevan más rápido la glucosa que los complejos.
- Contenido de fibra: alimentos ricos en fibra tienden a tener IG bajo.
- Método de cocción: la cocción prolongada puede aumentar el IG.
- Combinación con proteínas o grasas: puede reducir el impacto glucémico.

4. Importancia en la Salud

El control del índice glucémico es clave en la prevención y manejo de la resistencia a la insulina y la diabetes. Elegir alimentos de bajo IG ayuda a mantener la glucosa estable, mejora la sensación de saciedad y favorece el control de peso.

5. Tabla de Clasificación de Alimentos según su IG

Categoría	Alimento	Índice Glucémico (aprox.)
Bajo IG	Lentejas	32
Bajo IG	Manzana	36
Bajo IG	Yogur natural	35
Bajo IG	Garbanzos	28
Bajo IG	Cerezas	22
Bajo IG	Leche descremada	30
Medio IG	Arroz integral	65
Medio IG	Piña	59
Medio IG	Avena cocida	55-60
Medio IG	Mango	56

Medio IG	Plátano maduro	62
Medio IG	Uvas pasas	64
Alto IG	Pan blanco	75
Alto IG	Papas al horno	85
Alto IG	Sandía	76
Alto IG	Arroz blanco	73
Alto IG	Maicena	85
Alto IG	Galletas dulces	77
Alto IG	Cereales azucarados	80

6. Mensaje Final

Elegir alimentos de bajo y medio índice glucémico contribuye a un mejor control de la glucosa, favorece la prevención de la diabetes tipo 2 y promueve un estado de salud óptimo para el desempeño seguro en la aviación.

Consultas a medicina.aeronautica@dinacia.gub.uy