



Glycemic Index and foods



Search

[Advanced](#)


[User Guide](#)

[Search results](#)

Save

Email

Send to

Display options 



## History and Search Details



Download



Delete

Search	Actions	Details	Query	Results	Time
#5	...	 >	Search: <b>Glycemic Index diet and health</b>	1,891	12:38:07
#4	...	>	Search: <b>glycemic index diet</b>	4,147	12:34:17
#3	...	 >	Search: <b>glycemic Index of foods</b>	4,499	12:06:26

# ELS HIDRATS DE CARBONI



	% Hidrats de carboni	% Proteïnes	% Greixos
Antes de 1921	Dietes dejú		
1921	20	10	70
1950	40	20	40
1971	45	20	35
1986	Fins 60	12-20	<30
1997	45-60	10-30	<35
<b>2013</b>	<b>&gt;130g/DIA</b>	<b>15-20</b>	<b>35-37</b>

INDEX GLICEMIC

CARGA GLICÈMICA

# QUAN VA COMENÇAR?

Clinical Trial > [Am J Clin Nutr.](#) 1981 Mar;34(3):362-6. doi: 10.1093/ajcn/34.3.362.

## Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange

[D J Jenkins](#), [T M Wolever](#), [R H Taylor](#), [H Barker](#), [H Fielden](#), [J M Baldwin](#), [A C Bowling](#), [H C Newman](#), [A L Jenkins](#), [D V Goff](#)

PMID: 6259925 DOI: [10.1093/ajcn/34.3.362](#)

### Abstract

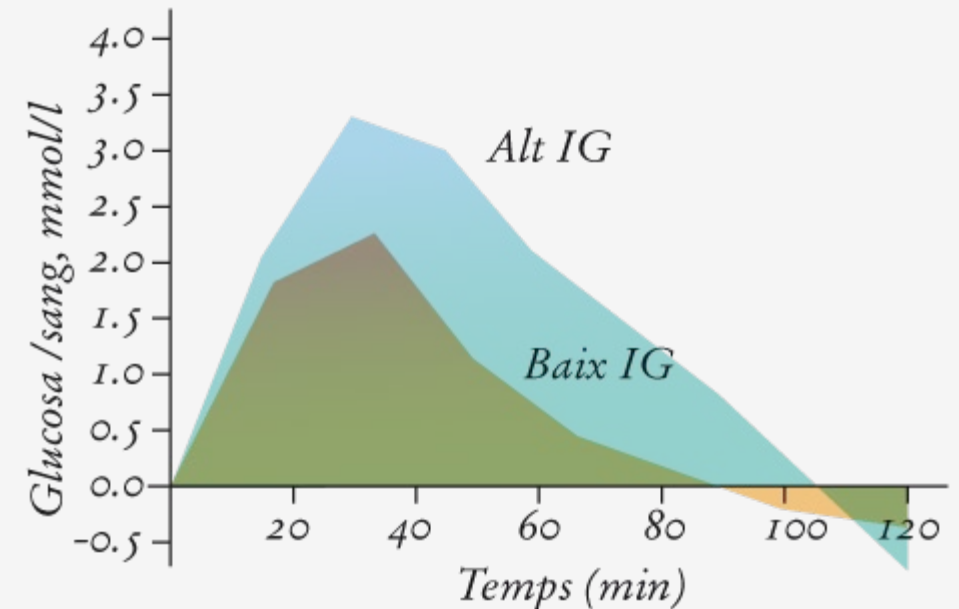
To determine the effect of different foods on the blood glucose, 62 commonly eaten foods and sugars were fed individually to groups of 5 to 10 healthy fasting volunteers. Blood glucose levels were measured over 2 h, and expressed as a percentage of the area under the glucose response curve when the same amount of carbohydrate was taken as glucose. The largest rises were seen with vegetables (70 +/- 5%), followed by breakfast cereals (65 +/- 5%), cereals and biscuits (60 +/- 3%), fruit (50 +/- 5%), dairy products (35 +/- 1%), and dried legumes (31 +/- 3%). A significant negative relationship was seen between fat (p less than 0.01) and protein (p less than 0.001) and postprandial glucose rise but not with fiber or sugar content.



**Dr. D. J Jenkins  
(1981)**

# DEFINICIÓ ÍNDEX GLICÈMIC (IG)

- La capacitat que tenen els hidrats de carboni d'un determinat aliment, per augmentar la glucosa en sang.
- ES CALCULA: L'àrea de la corba, a la resposta de la glucosa de la sang, dues hores després de la ingesta, d'una porció fixa de carbohidrats (normalment 50 g) dividit per l'àrea estàndard de la corba de l'aliment de mostra (glucosa) i multiplicada per 100.



# CÀRREGA GLICÈMICA (CG)

- Es calcula: multiplicant L'IG d'un determinat aliment pels hidrats de carboni que conté una ració d'aquell aliment / 100.
- Es va definir per Salmeron et al. 1997
- La dieta rica en fibra s'associa a amb menys risc de DM2. La combinació d'una dieta amb CG elevada i una baixa ingesta de fibra, va augmentar encara més el risc de DM2 (RR = 2,17, IC del 95%, 1,04-4,54) en comparació amb una dieta CG glicèmia baixa i alta amb fibra.

# ANÀLISI DE L'IG DELS ALIMENTS

Els primers anys, hi van haver molts detractors del concepte de L'IG  
Criticaven el fet de que no hi havia una metodologia ben definida, de com analitzar l'IG dels aliments.

ICS > 67 > 67.040

## ISO 26642:2010

Food products — Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification

THIS STANDARD WAS LAST REVIEWED AND CONFIRMED IN 2021. THEREFORE THIS VERSION REMAINS CURRENT.



Article

### Glycemic Index and Insulinemic Index of Foods: An Interlaboratory Study Using the ISO 2010 Method

Thomas M.S. Wolever<sup>1,†</sup>, Alexandra Meynier<sup>2,\*†</sup>, Alexandra L. Jenkins<sup>1</sup>,  
Jennie C. Brand-Miller<sup>3</sup>, Fiona S. Atkinson<sup>3</sup>, David Gendre<sup>4</sup>, Sébastien Leuillet<sup>4</sup>,  
Murielle Cazaubiel<sup>4</sup>, Béatrice Housez<sup>4</sup> and Sophie Vinoy<sup>2</sup>

- Aquesta norma Iso, es va reforçar amb un estudi Inter laboratori.
- Utilitzant 3 laboratoris d'anàlisi diferent, que el mètode ISO era prou precís.

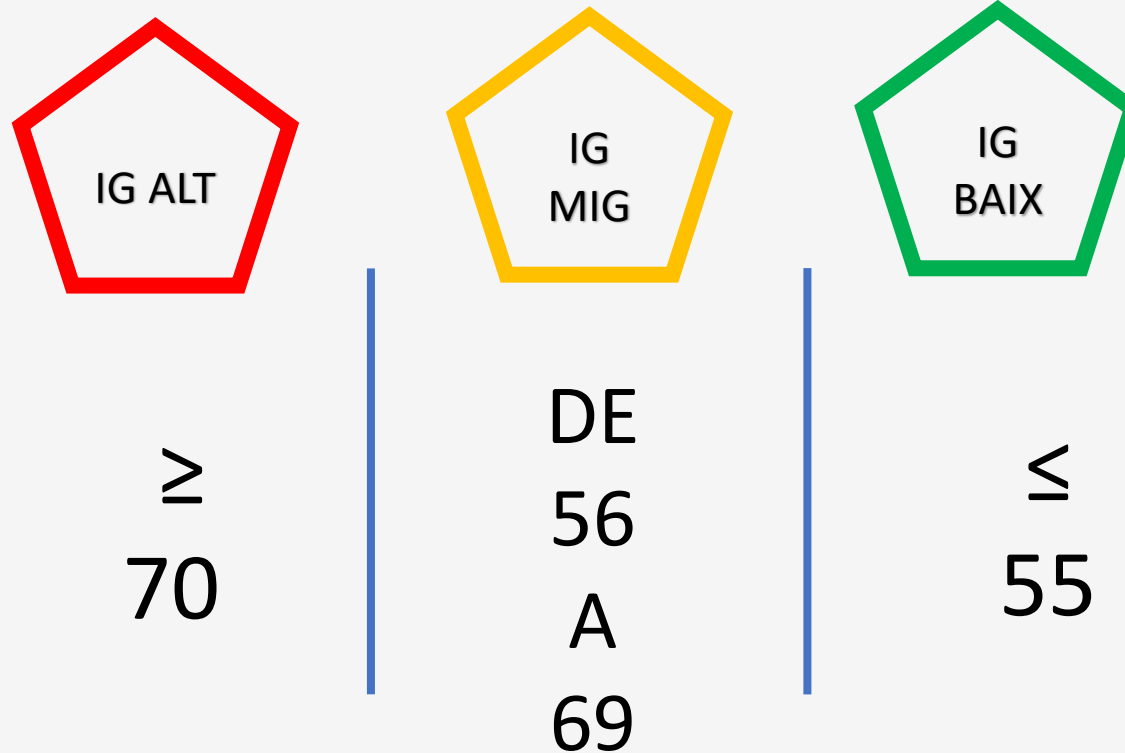
# CLASSIFICACIÓ IG DELS ALIMENTS

ICS > 67 > 67.040

## ISO 26642:2010

Food products — Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification

THIS STANDARD WAS LAST REVIEWED AND CONFIRMED IN 2021. THEREFORE THIS VERSION REMAINS CURRENT.





# STANDARS ANÀLISI IG DELS ALIMENTS

ICS > 67 > 67.040

## ISO 26642:2010

Food products — Determination of the glycaemic index (GI) and recommendation for food classification

THIS STANDARD WAS LAST REVIEWED AND CONFIRMED IN 2021. THEREFORE THIS VERSION REMAINS CURRENT.

- RESPOSTA GLUCOSA EN SANG: canvi en la concentració de glucosa en sang, durant un període de 2 hores després de l'inici de la ingesta de l'aliment de prova o de referència.
- PORCIÓ HIDRAT DE CARBONI: porció pesada d'aliment que conté 50 g d'hidrats de carboni
- ALIMENT DE REFERÈNCIA: la Glucosa que té per definició IG 100

# TAULES ÍNDEX GLICÈMIC



tablas indice glucemico alimentos



Tot Imatges Vídeos Shopping Més

Aproximadament 835.000 resultats (0,50 segons)

Índice y carga glucémica de los a...  
botanical-online.com

Los diez alimentos que más te disparan el índice glucémi...  
cope.es

Centro de Diabetes Adultos - Clíni...  
clinicalascondes.cl

Qué nos indica el índice glucémico de los ali...  
dietistasnutricionistas.es

Pin en tips salud  
pinterest.com

Qué es el Índice Glucémico y cómo im...  
drcormillot.com.ar

Índice Glucémico de los alimentos | Health habits, Nut...  
pinterest.com.mx

Tabla de Índice Glicemico ...  
es.scribd.com



# TAULES ÍNDEX GLICÈMIC

- L'OMS, l'Associació Americana de Diabetis, Diabetes UK i l'Associació Canadenca de Diabetis donen suport, al concepte IG i a les taules.
- Molts professionals de la salut encara consideren que IG i CG, són complexes i massa variables per al seu ús en la pràctica clínica.
- La disponibilitat de taules fiables d'IG, és fonamental per continuar la recerca i la resolució de la controvèrsia.
- 5 EDICIONS publicades de Taules d'IG: 1981,1995,2002, 2008,2021

# TAULES ÍNDEX GLICÈMIC

	1981	1995	2002	2021
<b>Nº ALIMENTS</b>	51	565	1300	2400
<b>CONCEPTES</b>	IG	IG	IG,CG	IG,CG
<b>TIPUS</b>	Aliments	Aliments	Aliments	Aliments, Patrons dietètics, Iso i altres mètodes fiables
<b>METODOLOGIES</b>				

# TAULES IG 2021

***Am J Clin Nutr* 2021;114:1625–1632**

*Fiona s Atkinson, Jennie C brand-Miller, kaye Foster-Bowell, Anette E Buyke,i Janina goletzke3*

- Recull més de 4000 aliments
- Es poden trobar en versió online: <https://glycemicindex.com>
- IG es posiciona de forma ferma, en l'actual canvi de recomanacions dietètiques.
- Classificació amb 2 taules: Taula 1, segons la metodologia ISO; Taula 2, segons altres metodologies que consideren fiables publicades i no publicades.

# TAULES IG 2021

## *Am J Clin Nutr* 2021;114:1625–1632

*Fiona s Atkinson, Jennie C brand-Miller, kaye Foster-Bowell, Anette E Buyke,i Janina goletzke3*

**TAULA 1** Taula resum dels valors d'IG mitjans i SD de cada categoria d'aliments i percentatges d'aliments amb IG baix, mitjà i alt¹

Categoria d'aliments	n	Significat	SD	Proporció de productes de cada categoria		
				IG baix aliments	IG mitjà aliments	alt- Aliments GI
Productes de fleca	72	58	16	49%	31%	21%
Begudes	74	50	20	68%	18%	15%
Begudes carbonatades	7	63	7	29%	43%	29%
Pans	214	64	14	29%	36%	35%
Cereals d'esmorzar	148	61	15	37%	33%	30%
Barres de cereals	20	54	14	45%	15%	20%
Grans de cereals						
Arròs	128	67	17	28%	34%	38%
Altres cereals	60	47	20	73%	15%	12%
Galetes	135	49	9	84%	12%	4%
Cracker	43	55	17	47%	42%	12%
Productes làctics	186	35	11	95%	5%	0%
Fruites i productes fruiters						
Fruites	105	51	11	72%	22%	6%
Sucs de fruites i verdures Untables	27	47	9	85%	15%	0%
de fruites, melmelades	28	49	15	71%	25%	4%
Fórmules infantils i aliments de deslletament	43	48	17	65%	28%	7%
Llegums	32	34	14	94%	6%	0%
Productes de substitució d'àpats i control de pes	59	30	9	100%	0%	0%
Productes de suport nutricional	62	42	20	90%	2%	8%
Proteïnes	3	22	1	100%	0%	0%
Pasta	77	52	12	64%	29%	8%
Snack i rebosteria						
Aperitius salats	35	60	15	46%	20%	34%
Snacks dolços i rebosteria	53	48	16	68%	21%	11%
Barres de fruita i snacks	41	45	21	76%	7%	17%
Snack bars	47	44	16	79%	15%	6%
Bars esportius (energètics)	35	32	13	94%	6%	0%
Sopes	21	49	10	71%	29%	4%
Sucres i xarops	50	58	21	44%	32%	24%
Verdures						
Patates i productes de patata	66	71	15	14%	29%	58%
Altres hortalisses	91	66	19	34%	14%	52%
Aliments regionals o tradicionals						
africana	9	56	20	56%	0%	44%
àrab i turc	28	61	11	32%	43%	25%
asiàtic	89	60	19	40%	34%	26%
indi asiàtic	19	65	13	32%	32%	37%

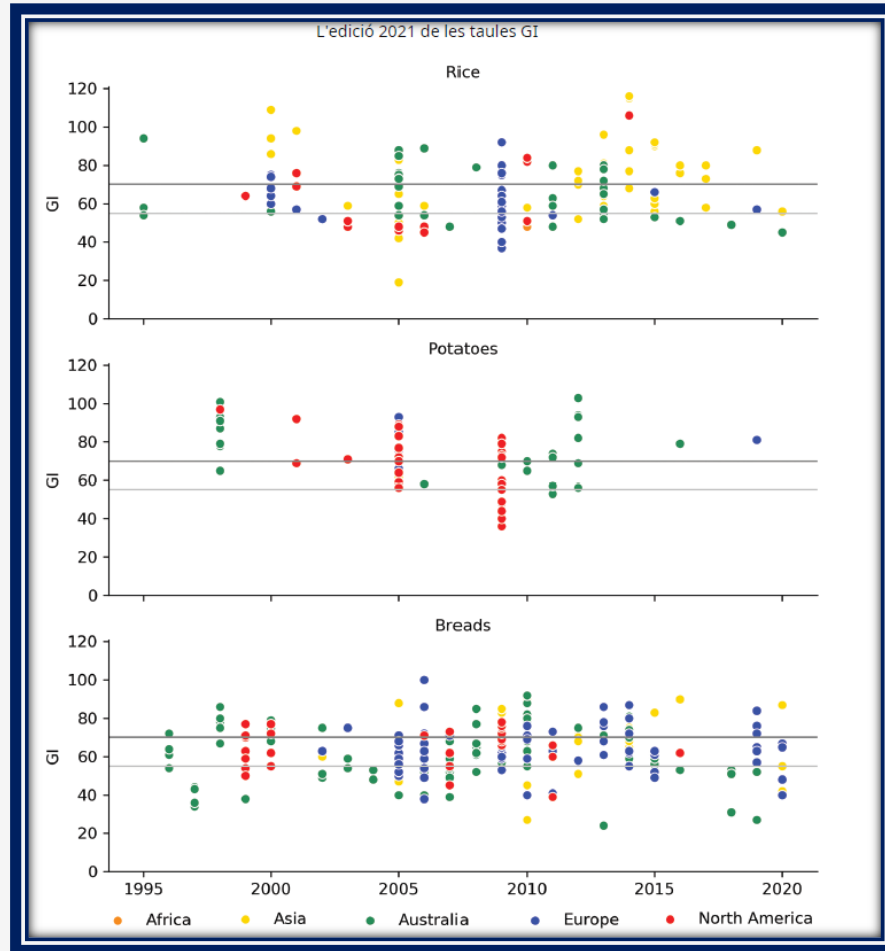
¹Els valors només es prenen de la taula suplementària 1. Abreviatures: GI, index glicèmic.

- Els IG dels làctics, els llegums, la pasta i les fruites tendeixen a ser baixos (IG 55 o menys a l'escala de glucosa) i són notablement consistents a tot el món.
- Els cereals i derivats, incloses les versions integrals, presenten grans diferències, probablement derivades de la variació en els mètodes de fabricació.
- El pa, els cereals per a l'esmorzar, l'arròs, la patata i els aperitius estan disponibles en versions d'IG alt i baix.
- La taula inclou la capacitat de substituir opcions d'IG alt per opcions d'IG baix dins de la mateixa categoria d'aliments.
- Tot i que l'edició actual millora la qualitat i la quantitat de dades d'IG disponibles per a la investigació i la pràctica clínica, les proves d'IG dels aliments regionals continuen sent una prioritat.

# TAULES IG 2021

## *Am J Clin Nutr* 2021;114:1625–1632

Fiona s Atkinson, Jennie C brand-Miller, kaye Foster-Bowell, Anette E Buyke, i Janina goletzke3



Diferències entre països

# FACTORS QUE INFLUEIXEN SOBRE L'IG DELS ALIMENTS

- Tipus d'hidrats de carboni (simples i complexes)
- La naturalesa del midó (digeribles o no digeribles)
- Procés culinari de l'aliment que conté el Carbohidrat (pasta "al dente", pasta molt bullida)
- Els nutrients que acompanyen a l'àpat que conté els carbohidrats (l'addició de proteïnes i greixos als aliments que contenen hidrats de carboni redueix l'IG, entre un 25% i un 50%)
- Si l'àpat on hi ha el carbohidrat també conté Àcid acètic (vinagre disminueix IG)
- La taxa del buidament gàstric
- El país al qual pertany aliment ric en HC



# TAULES IG 2021

## *Am J Clin Nutr* 2021;114:1625–1632

*Fiona s Atkinson, Jennie C brand-Miller, kaye Foster-Bowell, Anette E Buyke,i Janina goletzke3*

✓ Centrar patrons dietètics i no en aliments



### LOW GLYCEMIC INDEX

Raw Carrot	16
Tomatoes	15
Chillies	15
Broccoli	10
Green Peas	10
Pearl Barley	10
Peanuts	39
Walnuts	22
Asparagus	13
Apples	15
Salmon	0
Avocado	34
Butter Beans	0
Lentils	15

BAIX  
IG

# BENEFICIS DE LA DIETA BAIX IG

- ✓ Les malalties cardiovasculars i mortalitat
- ✓ El maneig i/o prevenció de la diabetis Mellitus
- ✓ La pèrdua de pes
- ✓ Càncers específics
- ✓ Els lípids sanguinis
- ✓ Vinculació IG les funcions cognitives i rendiment esportiu

# BENEFICIS DIETA BAIX IG (RISC CARDIOV.)

THE NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

ORIGINAL ARTICLE

## Glycemic Index, Glycemic Load, and Cardiovascular Disease and Mortality

D.J.A. Jenkins, M. Dehghan, A. Mente, S.I. Bangdiwala, S. Rangarajan, K. Srichaikul, V. Mohan, A. Avezum, R. Díaz, A. Rosengren, F. Lanas, P. Lopez-Jaramillo, W. Li, A. Oguz, R. Khatib, P. Poirier, N. Mohammadifard, A. Pepe, K.F. Alhabib, J. Chifamba, A.H. Yusufali, R. Iqbal, K. Yeates, K. Yusoff, N. Ismail, K. Teo, S. Swaminathan, X. Liu, K. Zatońska, R. Yusuf, and S. Yusuf, for the PURE Study Investigators\*

- ✓ 137.851 participants d'entre 35 i 70 anys
- ✓ Cinc continents, amb un seguiment mitjà de 9,5 anys.
- ✓ Estimat l'índex glicèmic i la càrrega glicèmica, a partir del consum de set categories d'aliments amb carbohidrats.
- ✓ Resultats:
  - ✓ En diversos països i regions geogràfiques, les dietes amb IG alt es van associar amb un risc més elevat de malalties cardiovasculars i mort, que les dietes amb un IG Baix
  - ✓ IG més alt, es va associar amb un major risc d'efectes adversos, entre els participants que presentaven un IMC més alt.

*N Engl J Med 384;14 , Abril de 2021*

# BENEFICIS DIETA BAIX IG (DM2)

Meta-Analysis > Eur J Epidemiol. 2018 Feb;33(2):157-170. doi: 10.1007/s10654-017-0352-x.  
Epub 2018 Jan 4.

## A network meta-analysis on the comparative efficacy of different dietary approaches on glycaemic control in patients with type 2 diabetes mellitus

Lukas Schwingshackl<sup>1</sup>, Anna Chaimani<sup>2 3 4</sup>, Georg Hoffmann<sup>5</sup>, Carolina Schwedhelm<sup>6</sup>, Heiner Boeing<sup>6</sup>

Un metaanàlisi inclou 56 assaigs, va demostrar que diversos tipus de patrons dietètics, entre ells Dieta Baix IG, van reduir tant l'hemoglobina glicada (HbA1c) com la glucosa en sang en dejú (FBG) en comparació amb una dieta control en la DM2,

Review > Prim Care Diabetes. 2015 Oct;9(5):362-9. doi: 10.1016/j.pcd.2014.10.008.  
Epub 2014 Dec 16.

## Effects comparison between low glycemic index diets and high glycemic index diets on HbA1c and fructosamine for patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis

Qiong Wang<sup>1</sup>, Wei Xia<sup>2</sup>, Zhigang Zhao<sup>3</sup>, Huifeng Zhang<sup>4</sup>

Metaanàlisi de 18 assaigs, van mostrar resultats similars quan es van comparar dietes de baix IG amb dietes d'alt IG en la DM2

# BENEFICIS DIETA BAIX IG (PÈRDUA PES)

- ✓ En general, els 42 estudis inclosos a l'anàlisi NO van mostrar una diferencia significativa entre les dietes de baix IG i les dietes de control per reduir el pes corporal (DME = -0,08; IC del 95%: -0,16, 0,00; P=0,07), i les dietes de baix IG no eren superiors a cap dieta de control individual.
- ✓ En canvi, si s'analitza el pes corporal i l'IMC segons l'estat d'obesitat:
  - ❖ Les persones amb pes saludable i les que tenien sobrepès no van mostrar una disminució significativa del pes corporal a partir d'una dieta amb baix IG.
  - ❖ Les persones amb obesitat van ser l'únic grup que va mostrar una reducció significativa del pes corporal (DME = -0,14; IC del 95% : -0,24 ).

# BENEFICIS DIETA BAIX IG (CÀNCER)

- ✓ Les dietes amb un IG alt i CG elevada, s'han relacionat amb un augment del risc d'alguns càncers.
- ✓ L'IG elevat es va associar amb un petit augment del risc de:
  - Càncer Colorectal (RR per IG:1,2 IC 95%)
  - Càncer de bufeta (RR per IG: 1,25 IC 95%)
- ✓ La CG no es va poder relacionar amb mes risc de càncer .
- ✓ Els càncers d'estómac, pròstata i pulmó no es van poder associar amb IG i CG alts .

# BENEFICIS DIETA BAIX IG (LÍPIDS)

- ✓ En persones amb sobrepès i obesitat, tant el CT com el cLDL, es van reduir amb dietes baix IG independentment de la pèrdua de pes.
- ✓ La disminució de C-LDL i total s'accentua més, quan es combinen les dietes amb baix IG i riques en fibra
- ✓ No hi va haver efectes significatius sobre el cHDL i TG

# INDEX GLICÈMIC I DIABETIS TIPUS 1



- ✓ Complexitat dels patrons de glucosa postpandrial presents a la DM1.
- ✓ Elaborar diferents enfocaments de dosificació d'insulina, en funció de l'IG dels aliments (bolos dual, bolos ona, bolos mixt, etc.
- ✓ Estudis que suggereixen que el risc d'hipoglicèmia lleu, és més gran amb aliments IG baix que amb aliments IG alt.
- ✓ Els àpats que contenen HC i són rics en proteïnes i greixos, causen una hiperglucèmia postpandrial tardana sostinguda.
- ✓ No podem oblidar incloure el concepte d'unitat Greix-proteïna de cada àpat per poder ajustar la Insulina Ideal de cada àpat.
- ✓ Cada DM1 té la seva pròpia "taula d'IG particular"



# POSAR EN PRÀCTICA.....



# FÀCIL O DIFÍCIL?

- ✓ Alguns experts han expressat la seva preocupació sobre les dificultats de posar en pràctica els consells sobre els valors IG i els efectes potencialment adversos en l'elecció dels aliments i la ingesta de greixos.
- ✓ Les Societats Científiques sobre diabetis, recomanen aliments rics en fibra i baix IG per a persones amb diabetis com a mitjà per millorar glucèmia postprandial i control del pes.

# REpte .....

- ✓ Les eines de salut digital, estan obrint oportunitats per desenvolupar sistemes analítics sofisticats, per avaluar automàticament les dades de glucosa postpandrial i proporcionar recomanacions de dosificació d'insulina (pàncrees artificial).
- ✓ El recompte d'HC, és un aspecte desafiant per l'autogestió de la diabetis i que depèn totalment de l'aprenentatge nutricional de cada pacient.

EINES



- ✓ Pàgines webs PER MILLORAR LA BÚSQUEDA DE L'IG DELS ALIMENTS
- ✓ Xarxes socials i divulgadors (Instagramers)

# PÀGINES WEBS



THE UNIVERSITY OF  
SYDNEY

## Recerca de l'índex glucèmic i notícies GI

[a casa](#)

[Cerca GI](#)

[Notícies GI](#)

[Sobre GI](#)

[Prova i investigació](#)

[Símbol GI](#)

[Preguntes freqüents](#)

[Llibres](#)

[Contacte](#)

[Instruccions de cerca GI](#)

Cerca



### Índex glucèmic

Tot el que necessites saber sobre GI!

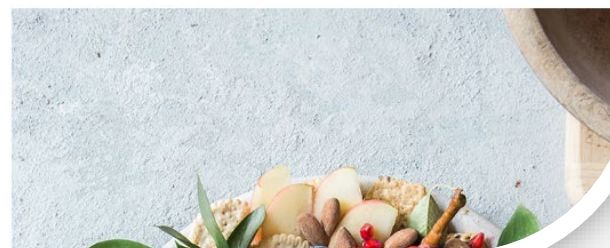


Print

### Tot el que necessites saber sobre GI

### Cerca a la base de dades GI

Cerqueu a la nostra completa base de dades d'aliments provats amb IG. Completa amb dades de l'índex glucèmic, càrrega glucèmica, mida de la



# TAULES RACIONS HC I IG

TABLA DE RACIONES DE HIDRATOS DE CARBONO



## LÁCTEOS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Cuejada	200	Unidad (125ml)	0,8	35
Flan	50	Unidad (125g)	2,5	
Helado de crema	50	Bola mediana (100g)	2	60
		Tarrina individual (150ml)	3	
Helado de hielo	50	Unidad (100ml)	2	65
Helado sin azúcar añadido	100	Unidad (100ml)	1	35
Kéfir	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Leche desnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	32
Leche semidesnatada	200	Vaso o taza (200ml)	1	30
Leche entera	200	Vaso o taza (200ml)	1	27
Leche condensada	20	Cucharada sopera (20g)	1	61
Leche en polvo	25	Cucharada sopera colmada (25g)	1	30
Nata líquida	300	Botellín o brick (200ml)	0,7	
Natillas	50	Unidad (125ml)	2,5	
Petit suisse	70	Unidad (55g)	0,8	40
Queso fresco	250	Tarrina individual (70g)	0,3	35
Quesos de pasta, semis o curados	No valorable			
Yogur natural entero o desnat.	200	Unidad (125ml)	0,5	35
Yogur desnatado sabores o fruta	125	Unidad (125ml)	1	35
Yogur entero, sabores o fruta	70	Unidad (125ml)	1,5	35
Yogur líquido	70	Unidad (200ml)	3	40
Yogur tipo Actimel	100	Unidad (94ml)	1	35
Yogur tipo Actimel 0%	200	Unidad (94ml)	0,5	35

## CEREALES Y DERIVADOS, HARINAS, LEGUMBRES Y TUBÉRCULOS



ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Arroz, crudo	13			
Arroz, cocido	38	Plato grande (230g)	6	70
		Plato mediano (150g)	4	
		Guarnición (75g)	2	
Arroz integral, crudo	13			
Arroz integral, cocido	40	Plato grande (240g)	6	50
		Plato mediano (160g)	4	
		Guarnición (80g)	2	
Arroz hinchado para desayuno	12			65
Arroz salvaje, crudo	13			
Arroz salvaje, cocido	34			35
Avena, crudo	17			
Avena, cocido	34			40
Avena copos	15			40
Boniato	50	Pequeño (80g)	1,6	50
		Mediano (160g)	3,2	
		Grande (320g)	6,4	
Cebada, crudo	14			
Cebada, cocido	42			45
Centeno, crudo	15			
Centeno, cocido	38			45
Cereales desayuno	15			77
Cereales desay., ricos en fibra tipo All-bram, óptima	20			50

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Cuscús, crudo	15			
Cuscús, cocido	65			65
Fideos de arroz, tipo Udon, cocido	50			50
Fideos de soja, cocido	40			
Galleta tipo Digestiva	16	Unidad (11g)	0,7	65
Galleta tipo María	15	Unidad (7g)	0,4	70
Galleta tipo Príncipe	14	Unidad (15g)	1	70
Galleta sin azúcar	18	Unidad (7g)	0,3	50
Garbanzo, crudo	20			
Garbanzo, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Guisantes congelados, frescos, de lata	100	Plato grande (600g)	6	35
		Plato mediano (400g)	4	
		Guarnición (200g)	2	
Harina de trigo o maíz	15	Cucharada sopera rasa (14g)	1	78
Harina de centeno	17	Cucharada sopera rasa (14g)	0,8	45
Harina de soja	70	Cucharada sopera rasa (14g)	0,2	25
Hojaldre crudo	30			
Hojaldre horneado	24			
Judías blancas, crudo	20			

ALIMENTO	1 RACIÓN DE HC SON (EN GRAMOS)	RACIONES DE HC DEL ALIMENTO EN SU MEDIDA HABITUAL DE CONSUMO		I.G.
		MED. HABITUAL	RACIONES HC	
Judías blancas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Lentejas, crudo	20			
Lentejas, cocido	50	Plato grande (300g)	6	35
		Plato mediano (200g)	4	
		Guarnición (100g)	2	
Maíz en lata	50	Lata pequeña (150g)	3	65
Maíz en lata sin azúcar añadido	90	Lata pequeña (150g)	1,5	
Maíz tostado (quicos)	20	Bolsa pequeña (40g)	2	
Miño, crudo	15			
Miño, cocido	53			70
Muesli	15			65
Pan blanco	20	Barra de 1/4, unos 3 cm (20g)	1	70
		Barra de 1/4 entera (180g)	9	
		Panecillo restaurante (60g)	3	
Pan de centeno	20			65
Pan de molde	20	Rebanada (25g)	1,2	65
Pan de hamburguesa o Frankfurt	18	Unidad (80g)	4,5	85
		Unidad pequeña (55g)	3	
Pan de trigo integral	23			40
Pan rallado	15	Cucharada sopera colmada (23g)	1,5	70



# DIVULGADORES (XARXES SOCIALS I INSTAGRAMERS )

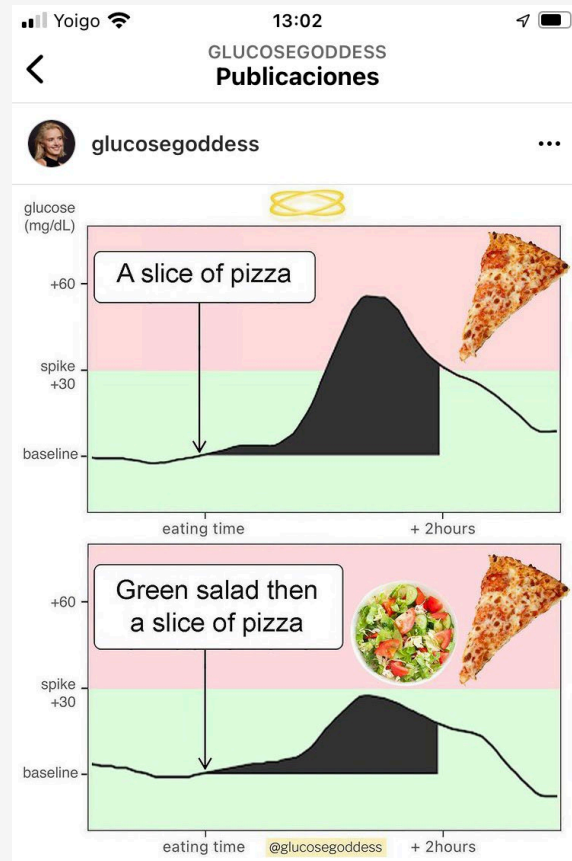


Yoigo 13:01

glucosegoddess

873 Publicaciones 743 mil Seguidores 1103 Siguiendo

Jessie Inchauspé  
Biochemist  
#1 international bestselling author  
Sharing science to help your...cravings  
fatigue skin diabetes mood ... más  
glucose-revolution.com



Yoigo 13:10

serafinmurillo

202 Publicaciones 11,3 mil Seguidores 45 Siguiendo

Serafin Murillo  
Nutricionista en @sjdhospitalbarcelona  
Prof Universitat Barcelona  
Consulta online serafinmurillo@gmail.com  
www.diguan.es/wp-content/uploads/2020/11/AAFF-...  
Ver traducción

Yoigo 13:09

SERAFINMURILLO Publicaciones

serafinmurillo

**ÍNDICE GLUCÉMICO** 1 capítulo Diabetes Tipo 1

**Definición**  
"Velocidad y magnitud con que los Hidratos de Carbono (HC) presentes en los alimentos aumentan la glucemia".  
No solo es la velocidad, sino el efecto que producen los HC en las 2 horas posteriores a ingerirlos.

**¿Desde cuando se conoce?**

**¿Cómo se calcula?**  
Paso 1: Se selecciona un grupo de personas sanas (mínimo 10 personas). Esto se realiza en un laboratorio.  
Paso 2: Un día toman 50g de glucosa y se miden los valores de glucemia durante 2 horas (minuto 0, 15, 30, 45, 60, 90 y 120).  
Paso 3: Otro día toman 50g hidratos de carbono en forma del alimento que se quiere estudiar. En el caso de la pera, unos 50g de pera aportan esos 50g de HC.  
Paso 4: Se divide el Área Bajo la Curva obtenida con cada uno de los dos alimentos.  
Paso 5: El valor obtenido representa el índice glucémico del alimento.

Esto de aquí es el área bajo la curva

**Valores de referencia**  
> 70 Índice glucémico ALTO  
55-69 Índice glucémico MODERADO  
< 55 Índice glucémico BAJO

Concepto introducido por primera vez en 1981 (David Jenkins)

@serafinmurillo

# CONCLUSIONS

- ✓ IG es posiciona de forma ferma, en l' actual canvi de recomanacions dietètiques.
- ✓ L'IG ens aporta més coneixement, sobre el comportament dels HC.
- ✓ No podem parlar NOMÉS d'aliments IG sinó de LA DIETA DE L'IG.
- ✓ Estudis ens demostren que la Dieta Baix IG té uns beneficis sobre les malalties CV.
- ✓ No està clar si dietes Baixes IG, tenen un benefici pel que fa a la pèrdua de pes.
- ✓ Els pacients més beneficiats de la Dieta de l'IG són els DM1 amb monitoratge continuu d'insulina, sensors de glucosa, per poder millorar les seves corbes postpandrials.
- ✓ Alguns divulgadors de les xarxes socials, webs i Societats Científiques ens ajuden a millorar l'educació i ha difondre la Dieta de l'IG.
- ✓ Els Dietistes-Nutricionistes, són uns dels professionals sanitaris claus, per realitzar una bona educació de la Dieta de l'Índex Glicèmic.



