

# The Glycemic Index and Choosing Carbohydrate Foods (Spanish)

Note to the Health Care Provider: Topics in this handout are discussed in Chapter 6 of the *American Dietetic Association Guide to Gestational Diabetes Mellitus* (1).

## **Counseling considerations for the use of the glycemic index (GI) in women with gestational diabetes mellitus include the following:**

- Teach the GI only to women who already understand carbohydrate counting and are interested in more intensive nutrition interventions.
- Teach the woman to include a variety of foods in her food plan to provide the nutrients essential to maternal tissues and fetal and placental development.
- Explain that the GI does not correlate with nutrient density or fiber content.
- Explain how the woman can evaluate the glycemic response to carbohydrate foods by monitoring postprandial blood glucose levels. The results can be used to determine which foods have the greatest effect on glycemic levels.

## **Reference**

1. Thomas AM, Gutierrez YM. Medical nutrition therapy. In: *American Dietetic Association Guide to Gestational Diabetes Mellitus*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2005:45-64.

## **Further Reading**

Sheard NF, Clark NG, Brand-Miller JC, et al. Dietary carbohydrate (amount and type) in the prevention and management of diabetes: a statement by the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2004;27:2226-2271.

# El índice glucémico y la selección de alimentos que contienen carbohidratos



Los carbohidratos le dan energía al cuerpo. Entre los alimentos que contienen carbohidratos se encuentran la leche, el yogur, las verduras/vegetales con almidón, las frutas, el pan, el arroz, el cereal, la pasta, los pasteles, los caramelos, las galletas y las bebidas preparadas con azúcar.

Cuando uno padece de diabetes gestacional, el tipo y la cantidad de los alimentos con carbohidratos que uno consume afectan el nivel de glucosa en la sangre. Usted puede utilizar el índice glucémico (GI por sus siglas en inglés) en la selección de alimentos que contienen carbohidratos y, a la misma vez, mantener la glucosa (azúcar) en su sangre dentro de límites normales.

El uso del índice glucémico quizá le parezca difícil al principio, pero con la práctica resulta más fácil. El dietista registrado (RD, por sus siglas en inglés) que la atiende la ayudará a decidir si a usted le conviene utilizar el índice glucémico.

## ¿En qué consiste el índice glucémico?

El índice glucémico clasifica todos los alimentos que contienen carbohidratos según hagan elevar la glucosa en la sangre. A cada alimento se le asigna un número de índice glucémico. Los alimentos suelen dividirse en tres grupos: alimentos con índice glucémico bajo, alimentos con índice glucémico medio y alimentos con índice glucémico alto.

## Alimentos con índice glucémico bajo

Al cuerpo le toma más tiempo descomponer los alimentos con índice glucémico bajo y producir glucosa que cuando se trata de los de un índice más alto. El cuerpo absorbe lentamente los alimentos con índice glucémico bajo, por lo que elevan la glucosa en la sangre más despacio.

Los alimentos con **índice glucémico bajo** llevan asignados números menores de 55. Ver los ejemplos de la Tabla 1.



<b>Tabla 1: Alimentos con índice glucémico bajo (&lt; 55)</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Índice glucémico</b>
Yogur sin sabor	14
Ciruelas	15
La mayoría de las verduras/vegetales	Menos de 15
Cebada	25
Nueces	25
Leche entera	30
Leche de soya	30
Leche descremada	32
Garbanzos, cocidos	34
Yogur de frutas	36
Manzana	36
Sopa de tomate	38
Zanahorias, cocidas	39
Jugo de manzana	41
Espaguetis	41
Uvas	43
Macarrones	46
Avena tradicional	49
Barra de chocolate	49
Pan de centeno	49
Frijoles colorados/habichuelas rojas	52
Bizcocho de mantequilla/panque	54
Camotes/batatas	54

## Alimentos con índice glucémico medio

Los alimentos con **índice glucémico medio** le elevarán la glucosa en la sangre más rápidamente que los alimentos con índice glucémico bajo, pero no lo harán tan rápidamente como los alimentos con índice glucémico alto. Los alimentos con índice glucémico medio llevan asignados números que se encuentran entre 55 y 70. Ver la Tabla 2.

<b>Tabla 2: Alimentos con índice glucémico medio (55–70)</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Índice glucémico</b>
Maíz	55
Arroz integral	55
Frijoles pinto	55
Arroz blanco	56
Papitas fritas (potato chips)	56
Galletas de avena	57
Frijoles negros	59
Molletes (muffins) de salvado	60
Pizza de queso	60
Panes para hamburguesa	61
Helado	61
Azúcar corriente	65
Avena instantánea	66
Croissants (cuernitos)	67
Galletas delgadas de trigo integral	67
Pan de centeno	68
Pan de trigo integral	69



## Alimentos con índice glucémico alto

El cuerpo descompone rápidamente los alimentos con índice glucémico alto para formar glucosa. Ello significa que elevan el nivel de glucosa en su sangre rápidamente.

Los alimentos con **índice glucémico alto** llevan asignados números mayores de 70. Ver la Tabla 3.

<b>Tabla 3: Alimentos con índice glucémico elevado (&gt; 70)</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Índice glucémico</b>
Pan blanco	71
Roscas de pan (bagels), sin sabor	72
Totopos de maíz (chips)	72
Sandía	72
Puré de papas	73
Miel	73
Cereal de trigo inflado	74
Donas (donuts)	75
Papas fritas	75
Galletas de vainilla (oblas)	77
Gomitas (jelly beans)	80
Pretzels	81
Tortitas de arroz/rice cakes	82
Cereal de arroz crujiente	82
Puré de papas instantáneo	83
Papas al horno	85
Arroz instantáneo	91
Pan francés	95
Chirivía	97
Dátiles	103



## Consejos para estimar el índice glucémico de los alimentos

Usted puede decidir si un alimento tiene un índice glucémico bajo, medio o alto aunque no tenga a mano dicha información.



- **¿De qué forma viene el alimento?** ¿Entero, en puré o hecho jugo? Los alimentos enteros suelen tener un índice glucémico más bajo que los alimentos hechos puré o jugo.
- **¿Está maduro o demasiado maduro?** Los alimentos maduros pueden tener un índice glucémico más alto que los que estén menos maduros.
- **¿Está crudo o cocido el alimento?** El índice glucémico de los alimentos es más bajo si está crudo y más alto si está cocido.
- **¿Cuál es el contenido de fibra o de grasa del alimento?** Los alimentos con un contenido alto de fibra y de grasa suelen tener un índice glucémico bajo.

## Más allá del índice glucémico: Otros puntos claves para conseguir un plan de alimentación saludable.

El índice glucémico puede indicarle la rapidez con que los alimentos afectan la glucosa en la sangre. Sin embargo, también necesita tomar en cuenta otros aspectos cuando planifique lo que coma.

Éstos son algunos puntos que debe recordar:

- **Escoja alimentos que le den suficientes calorías.** No es saludable consumir solamente alimentos con un índice glucémico bajo. Quizá no le proporcionen a usted todas las calorías (la energía) que su bebé necesita para crecer.

- **Coma bastantes alimentos que le den nutrientes saludables como, por ejemplo, vitaminas, minerales y fibra.** No todos los alimentos que tengan un índice glucémico bajo son saludables. Una barra de caramelo tiene un índice glucémico más bajo que una rebanada de pan de trigo integral. ¿Por qué? Debido a que la barra de caramelo contiene mucha grasa, de modo que el cuerpo lo descompone más lentamente que al pan, que es un alimento bajo en grasa. Ello **no** quiere decir que la barra de caramelo sea una selección más saludable!
- **Utilice los resultados que obtuvo con el medidor de glucosa para determinar cuáles son los alimentos que le afectan la glucosa en la sangre en mayor medida.** Dichos resultados pueden ser más útiles que el índice glucémico al tratar de mantener la glucosa en la sangre a un nivel normal.
- **Al seleccionar los alimentos, escoja los más adecuados siguiendo en todo momento los consejos que le ofrece el RD que la atiende.**

