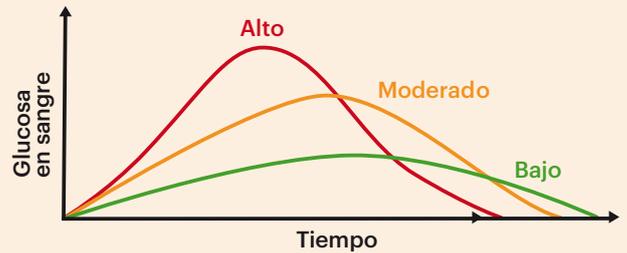


El índice glucémico es un concepto teórico que se utiliza para definir la velocidad con la que los alimentos incrementan los niveles de glucosa en sangre después de las comidas.

Los valores obtenidos se clasifican como:

- **Índice glucémico alto:** valores entre **70** y **100**.
- **Índice glucémico moderado:** entre **55** y **70**.
- **Índice glucémico bajo:** valores por debajo de **55**.



La velocidad a la que se absorben los alimentos (y por tanto, su índice glucémico) depende de algunos factores:



Los alimentos muy ricos en azúcar como caramelos, miel o bebidas azucaradas, aumentan la glucemia muy rápidamente.



Los alimentos refinados aumentan la glucemia tan rápido como el azúcar.



La presencia de fibra retrasa la digestión de los hidratos de carbono.



La presencia de grasa o proteína hace la digestión más lenta y, por tanto, el paso de los alimentos a la sangre es también más lento.



Un alimento líquido pasa a la sangre más rápidamente que uno sólido.



El arroz, la pasta o las verduras pasan a la sangre más lentamente cuando están poco cocidos (al dente).

## Algunos ejemplos de índice glucémico de los alimentos:



Los alimentos de índice glucémico moderado o bajo aumentan la glucemia de forma más lenta y, además, suelen ser alimentos con un contenido nutricional más recomendable.