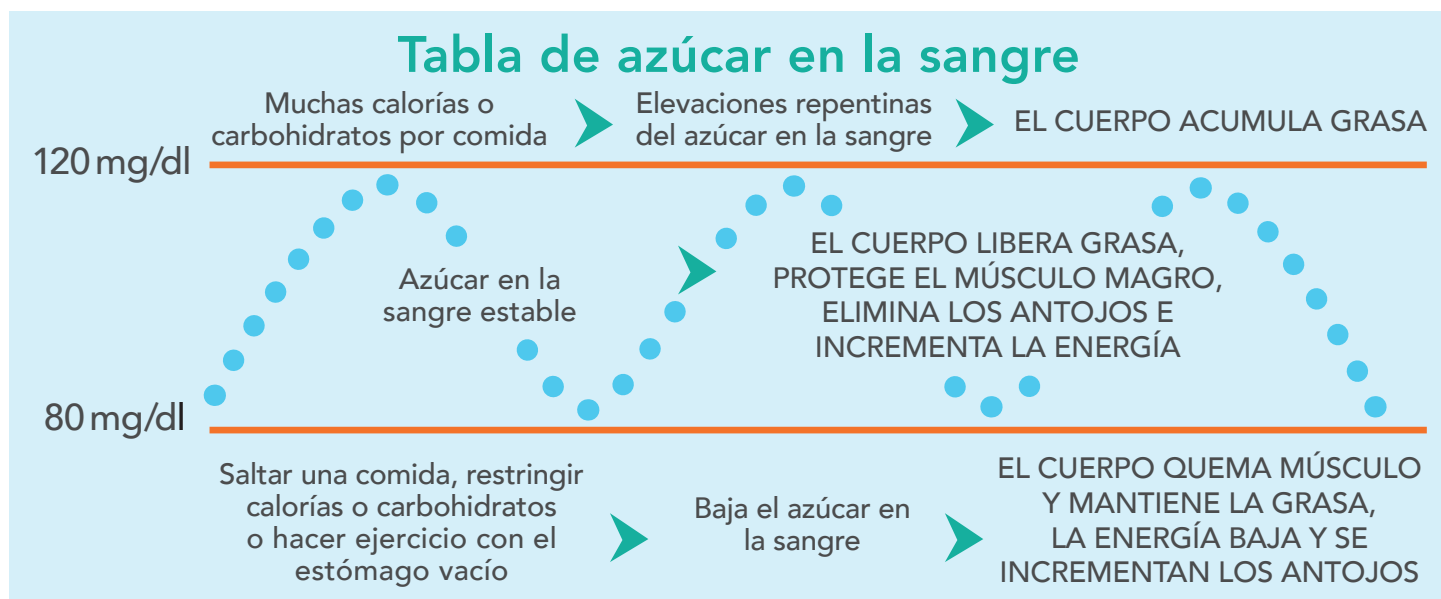


El Índice Glicémico: Por qué es importante para tu salud

El Índice Glicémico (GI) califica a los alimentos de acuerdo con qué tan lento o rápido causan un incremento en tus niveles de glucosa en la sangre. Consumir alimentos con bajo índice glicémico tiende a liberar la glucosa de manera lenta y estable. Los alimentos con alto índice glicémico liberan la glucosa más rápidamente. Aquí te decimos de qué forma el índice glicémico afecta tus niveles de azúcar en la sangre:

- Los carbohidratos que se digieren rápida y fácilmente, como galletas, papitas fritas y pan blanco, son alimentos con alto índice glicémico y causan que toda la glucosa llegue a tu torrente sanguíneo al mismo tiempo. Esto causa que tu nivel de azúcar en la sangre se eleve repentinamente.
- Los carbohidratos que se digieren más lentamente como granos enteros, nueces, frutas y vegetales, son alimentos con bajo índice glicémico y causan que la glucosa entre en tu torrente sanguíneo de forma más gradual.

Los alimentos con bajo índice glicémico tienden a promover la pérdida de grasa estable, mientras que los alimentos con una escala alta de índice glicémico ayudan con la energía y la recuperación después del ejercicio. Por ejemplo, un corredor de maratones puede tomar distintas decisiones en cuanto a los alimentos, a diferencia de alguien que quiere perder grasa.



De qué forma los niveles de azúcar afectan a tu cuerpo

Saber qué alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre te ayuda a tomar las decisiones correctas para respaldar las metas para tu peso. Así es cómo funciona:

- Los alimentos con alto índice glicémico causan un incremento fuerte en los niveles de azúcar en la sangre, lo que usualmente es seguido por un bajón que puede hacer que te sientas con energía baja en un corto periodo de tiempo; esto puede llevar a poca energía y a un incremento en los antojos de comida.
- Los alimentos con bajo índice glicémico ofrecen niveles de energía estable y ayudan a tu cuerpo a mantener los niveles estables de azúcar en la sangre; esto ayuda a mantener un nivel de energía estable y hace que te sientas satisfecho por más tiempo.

Como puedes ver, el experimentar elevaciones en los niveles de azúcar en la sangre durante el día pueden influenciar tu apetito y tus niveles de energía, y en última instancia puede afectar tus esfuerzos de pérdida de peso.

Usar el índice glicémico para elegir qué alimentos comer

Determinar el índice glicémico de ciertos alimentos puede ayudarte a tomar mejores decisiones. Todavía puedes comer alimentos con un alto índice glicémico. Solo disfrútalos en porciones pequeñas y cuando los consumas combínalos con alimentos nutritivos de bajo índice glicémico. Tú puedes elegir seguir el plan de índice glicémico si:

- Quieres perder grasa y mantener un peso saludable
- Necesitas ayuda para planear y comer alimentos más saludables
- Necesitas ayuda para mantener los niveles de azúcar en la sangre

Tabla de Índice Glicémico

Aprender qué alimentos afectan tus niveles de azúcar en la sangre puede sorprenderte. Mientras que los dulces, como las donas y los pasteles parecen obvios, hay otras opciones que pueden ser una sorpresa para ti. El arroz blanco y los dátiles secos tienen un índice glicémico alto, mientras que el hummus (¡sin papitas!) y los camotes son alimentos con un índice glicémico relativamente bajo.

Esta información te ayudará a planear tus comidas y refrigerios, y ayudará a mantener tus niveles de azúcar en la sangre en línea con tus metas personales. Para saber qué carbohidratos afectan tus niveles de azúcar en la sangre, haz clic aquí para consultar nuestra Rápida Guía para el Índice Glicémico. <https://library.mannatech.com/8526>

Cómo usar la tabla de Índice Glicémico

El índice glicémico en los alimentos se mide en la escala de 0-100. Entre más bajo sea el número, menos será el impacto de dicho alimento en tu nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos que no contienen carbohidratos, como las grasas y las carnes, no tienen un valor de índice glicémico. ¡Esperamos que esto te sea útil para determinar qué alimentos ayudarán a respaldar tus esfuerzos de pérdida de peso! Para obtener más asistencia con nuestros productos TruHealth™, guías de acondicionamiento físico y más, visita NewYou90.com.