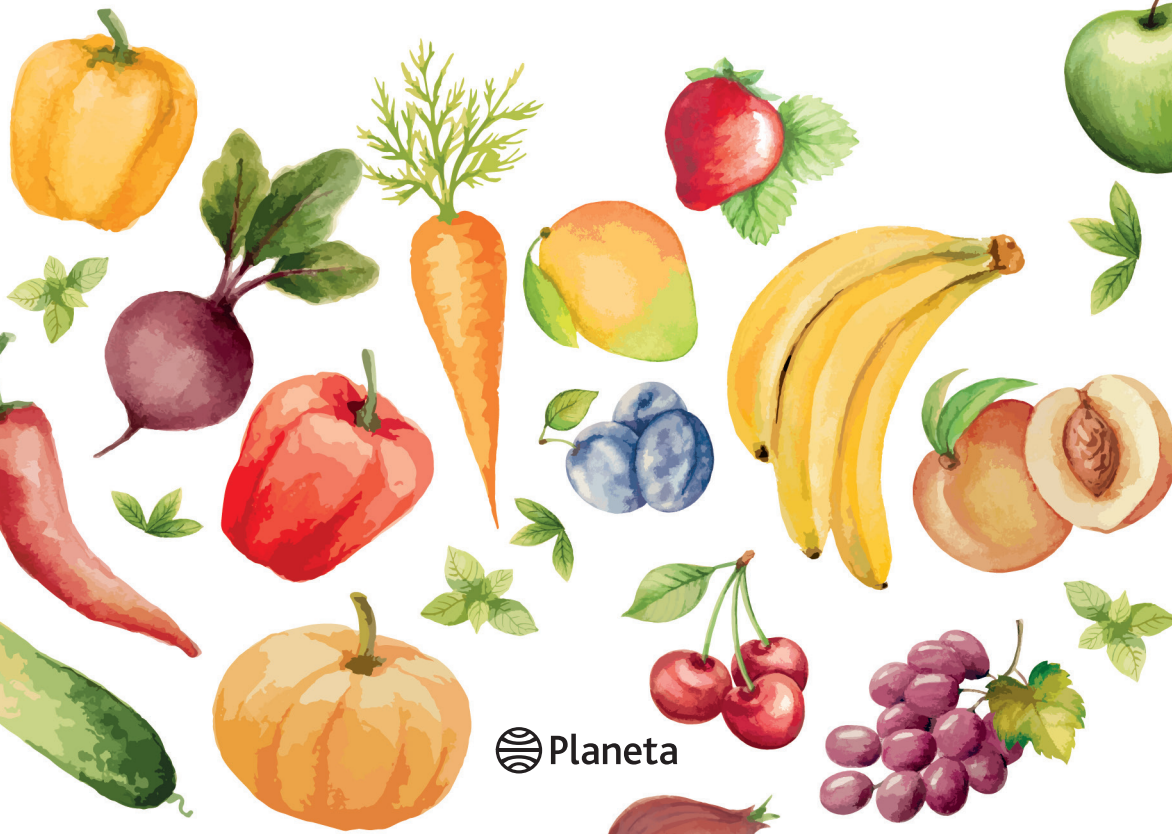




Florencia Dafne Rael

NUTRICIÓN HOLÍSTICA

Alimentación para el cuerpo, el alma y la mente





¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN HOLÍSTICA?

La medicina holística considera al individuo como un todo: integrado por lo físico, lo emocional y lo espiritual. A diferencia de la medicina convencional que fragmenta el cuerpo humano y trata síntomas, la medicina holística trata personas y considera a la enfermedad como resultado de un desequilibrio en la integridad de la misma. Por lo tanto busca, a través de los hábitos diarios, lograr el equilibrio para prevenir y no tener que llegar a la enfermedad para hacer algo al respecto (momento en el cual a veces ya es demasiado tarde).

El concepto fundamental en el cual se basa es la bioindividualidad: cada uno de nosotros es único e irrepetible. No hay teorías fundamentalistas y generalizadas sobre qué es lo que funciona para todos sino que integra todas las distintas teorías y busca que cada uno, a través de un proceso de introspección y autoexperimentación, pueda dilucidar qué es lo que le hace bien a su organismo en particular.

El típico modelo de médico paternalista que aconsejaba desde un lugar imperativo quedó atrás: en este tipo de enfoque el profesional acompaña y guía al paciente, intentando que sea él mismo quien descubra qué es lo mejor para sí.

INGREDIENTES PARA UNA VIDA PLENA

¿Somos lo que comemos? ¿O somos mucho más que eso...?

Cuando hablamos de nutrientes erróneamente pensamos de inmediato en comida. Si entendiéramos que los alimentos son una mínima parte de lo que realmente nos llena... Los nutrientes son todo aquello que nos nutre.

Los siguientes ítems son pilares necesarios e indispensables en la vida cotidiana: según la persona es distinta la importancia que se le otorga a cada uno de ellos y ante la carencia de alguno surge la posibilidad de enfermar. Pero es ley: cuando carecemos de alguno de ellos solemos compensar con algún otro para ocupar ese vacío.

AMOR

RELACIONES PERSONALES

ALIMENTACIÓN

FINANZAS

A pesar de que hay cosas que el dinero no puede comprar, vivimos en un mundo capitalizado. El dinero es necesario para muchas otras cosas básicas desafortunadamente (como la salud y la educación).

CREATIVIDAD

Es la capacidad de generar nuevas ideas o relacionar ideas y conceptos. Nos desenvolvemos en la vida gracias a ella, es la capacidad de adaptarnos y sobrevivir.

CARRERA

Hablamos de los logros a lo largo de nuestras vidas. La diferencia entre una persona exitosa y otra que no lo es, es que la exitosa no toma el fracaso como la última oportunidad.

EDUCACIÓN

Nos da las herramientas para poder desarrollarnos.

ACTIVIDAD FÍSICA

SALUD CORPORAL

SALUD MENTAL

SEXUALIDAD

Por más que la salud sea resultado de todos estos factores, a veces venimos condicionados genética o congénitamente.

Se refiere a la calidad de tus pensamientos: cuán positivo o negativo sos.

DESCANSO

ESPIRITUALIDAD

OCIO

No se refiere a la religión solamente sino a creer. El ser humano necesita CREER en algo.

El tiempo libre que se le dedica a actividades que no son ni trabajo ni tareas domésticas. Tu desconexión.

AMBIENTE DE CONVIVENCIA Y TRABAJO

Teniendo todos estos ingredientes en cuenta y volviendo a poner el foco en la alimentación, cuando comamos emocionalmente pensemos: ¿qué estamos buscando en la comida que la vida no nos está dando?



“

Cuando hablamos de nutrientes erróneamente pensamos de inmediato en comida. Si entendiéramos que los alimentos son una mínima parte de lo que realmente nos llena... Los nutrientes son todo aquello que nos nutre.



“

“Tus pensamientos se convertirán en tus palabras, tus palabras en tus actos, tus actos en tus hábitos, tus hábitos en tu carácter y tu carácter en tu destino”.

Gandhi

CURÉMONOS COMIENDO

Hipócrates, el padre de la medicina, estableció: “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento”.

La **epigenética** estudia cómo los genes son afectados por el medio ambiente. La **nutrigenómica** es la ciencia que estudia la interacción de los alimentos con el genoma (código genético). Establece que los componentes de la dieta pueden alterar la expresión o estructura de los genes, desempeñando un papel crítico en el inicio, desarrollo y severidad de las enfermedades crónicas.

La población mundial está cada vez más enferma: la prevalencia de enfermedades crónicas (tales como obesidad, diabetes, enfermedad coronaria, etc.) aumenta con el pasar de los años y una de las grandes causas se debe al aumento de los contaminantes ambientales. Dado que este impacto es difícil de controlar (ya que no depende exclusivamente de nosotros), la alimentación se vuelve nuestro primer recurso para evitar enfermarnos. No vamos a negar que la predisposición genética existe, pero depende mayormente de nosotros si estas patologías se expresan o no: el alimento puede ser tanto tu medicina como tu veneno.

Vivimos en un mundo industrializado que va cada vez más rápido. El consumidor compra practicidad y la publicidad vende un producto que dista mucho de lo que realmente es. Las industrias crecen y ofrecen productos cada vez menos nutritivos pero más redituables a sus bolsillos.

Los alimentos procesados (altos en químicos, azúcares refinados, aceites hidrogenados) gatillan una respuesta inflamatoria en el organismo que es la causante de muchas enfermedades autoinmunes/inflamatorias/cancerígenas que han crecido en los últimos años. Por lo tanto, la alimentación saludable no cobra un interés meramente estético como pasaba treinta años atrás: el que la practica busca la salud y el bienestar, hacerse responsable del cuerpo que habita ya que lo acompañará por el resto de su vida. Es una epidemia que arrasa vorazmente y por una buena causa. Los cambios físicos/psíquicos se perciben a los pocos días. Es por eso que en este libro se intentan desarrollar todos los temas de mayor interés general sobre la alimentación de hoy en día: porque la educación es la mejor herramienta para elegir mejor y tener control sobre nuestros destinos.

“

La epigenética estudia cómo los genes son afectados por el medio ambiente.

“

La nutrigenómica es la ciencia que estudia la interacción de los alimentos con el genoma (código genético). Establece que los componentes de la dieta pueden alterar la expresión o estructura de los genes, desempeñando un papel crítico en el inicio, desarrollo y severidad de las enfermedades crónicas.





ALGUNOS CONCEPTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN

La función principal de los alimentos es proporcionarnos la energía que necesitamos diariamente para desarrollar todas las actividades cotidianas. Lógicamente, no todos tenemos los mismos requerimientos, ya que estos varían según nuestras características personales. En este capítulo desarrollaremos, en primer lugar, el concepto de energía para entender un poco sobre esto: cuánta energía gastamos y cuánta energía debemos incorporar diariamente a través de los alimentos para poder abastecer nuestras necesidades. Luego explicaremos los distintos macro y micronutrientes en detalle para entender la función de cada uno de ellos en nuestros organismos, cómo elegirlos y de dónde obtenerlos.



¿QUÉ ES LA ENERGÍA?

Como bien explican las leyes de la termodinámica, la energía no se crea ni se destruye, se transforma.

El ser humano cuenta con la capacidad de transformar la energía que consume a través de los alimentos en otros tipos de energía: calórica, mecánica, etc. El conjunto de todos los procesos fisicoquímicos/bioquímicos que suceden en el organismo es lo que comúnmente llamamos metabolismo. Sin él, no existiríamos.

El metabolismo cuenta con procesos donde se consume energía (anabólicos: ya que se construyen estructuras) y otros que liberan energía (catabólicos: ya que se degradan las mismas).

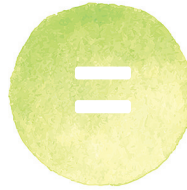
La energía provista por los alimentos es medida en kilocalorías (representa la energía calórica necesaria para incrementar un grado celsius la temperatura de un gramo de agua).

El balance energético es la relación entre las calorías ingresadas y las calorías gastadas.

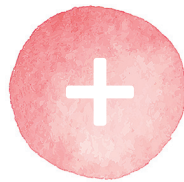
El organismo cuenta con mecanismos adaptativos fisiológicos que se ponen en marcha ante la escasez o abundancia del alimento: esto es lo que permitía la supervivencia hace miles de años, cuando ante la abundancia el ser humano almacenaba en el tejido adiposo todo el exceso de energía que le permitía sobrevivir a los momentos de hambruna.

Con el pasar de los años, el alimento estuvo cada vez más disponible (por la industrialización) y el ser humano más sedentario: lo que generó un aumento mundial de la obesidad (y todas las enfermedades que la acompañan).

Por lo tanto, la ecuación es simple:



Cuando el ingreso es igual al gasto, la energía no se deposita: **el peso se mantiene.**



Cuando el ingreso es mayor al gasto, la energía se deposita: **se sube de peso.**



Cuando el ingreso es menor al gasto, se consumen los depósitos de energía: **se baja de peso.**

¿CUÁLES SON LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA?



Los requerimientos de energía diarios de una persona se calculan teniendo en cuenta tres factores:



GMR (GASTO METABÓLICO EN REPOSO)

Es el número de calorías que el cuerpo requiere para mantener las funciones vitales en reposo. El 60-70% de las calorías requeridas diarias provienen de acá.

El GMR está determinado por factores tales como la genética, la cantidad de masa muscular o tejido adiposo (ya que difieren en el consumo de energía), la edad, la etnia, el género, etc.

LA TERMOGÉNESIS ADAPTATIVA

Que incluye la respuesta a las variables climáticas (termorregulación: energía necesaria por el organismo para mantener la neutralidad) y la respuesta a variables en la ingesta (por ejemplo cuando uno sube de peso, el GMR aumenta y el peso se estabiliza, evitando que siga aumentando). También influye en este punto el efecto termogénico de los alimentos (energía utilizada para la digestión, absorción y asimilación de nutrientes). El 10% de las calorías requeridas diarias provienen de acá.

EL GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Puede consistir en actividad física espontánea (actividades diarias/gestos/movimientos mínimos) o voluntaria (como realizar un deporte o ir al gimnasio). El 20-25% de las calorías requeridas diarias provienen de acá.

Hay varias formas de estimar el gasto energético diario de una persona (calorimetría directa, calorimetría indirecta, etc.). Como varias de ellas requieren de maquinaria especializada (a veces muy costosa o poco disponible en la práctica diaria), se recurre al empleo de fórmulas prácticas que estiman estos valores en base a las características particulares de cada individuo.

Estas fórmulas tienen en cuenta factores tales como el sexo, la edad, la talla y el grado de actividad física.

La más conocida/utilizada en la práctica es la ecuación de Harris Benedict. Primero se calcula la tasa metabólica basal:

TASA METABÓLICA BASAL (HOMBRES) =

$$66.5 + (13.75 \times \text{peso en kg}) + (5.003 \times \text{altura en cm}) - (6.755 \times \text{edad en años})$$

TASA METABÓLICA BASAL (MUJERES) =

$$655.1 + (9.563 \times \text{peso en kg}) + (1.850 \times \text{altura en cm}) - (4.676 \times \text{edad en años})$$

Años después, la ecuación fue corregida por otros investigadores (que lograron una fórmula más precisa, pero aun así, la versión anterior sigue siendo la más utilizada por la mayoría de los profesionales).

TASA METABÓLICA BASAL (HOMBRES) =

$$(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) + 5$$

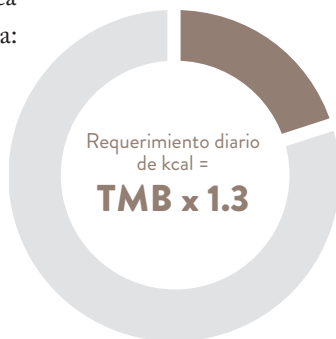
TASA METABÓLICA BASAL (MUJERES) =

$$(10 \times \text{peso en kg}) + (6.25 \times \text{altura en cm}) - (5 \times \text{edad en años}) - 161$$

Luego de calcular la tasa metabólica basal, se multiplica por un factor corrector según el grado de actividad física:

SEDENTARIO

(no realiza ejercicio/
solo actividades diarias
mayormente de
escritorio)



ACTIVIDAD LIGERA

(1-3 días de ejercicio por semana)

Efecto térmico de los nutrientes: es el gasto energético que se requiere para metabolizar los alimentos; este valor varía según el tipo de macronutriente del que se trate (hidrato, proteína o grasa) y se expresa en el porcentaje de las calorías aportadas que son utilizadas en cada caso para la metabolización de dicho alimento:

Grasas: 0-3%

HC: 5-10%

Proteínas 20-30%

De aquí surge el concepto de que las proteínas “aumentan el metabolismo” y por eso son predominantes en las dietas de personas que buscan bajar de peso: porque al digerirlas, consumimos más energía que al digerir los otros dos macronutrientes.

LOS MACRONUTRIENTES Y LOS MICRONUTRIENTES

MACRONUTRIENTES

Ya vimos qué es la energía y de qué variables dependen las cantidades diarias que necesitamos de ella. Pero, ¿de dónde obtenemos diariamente esta energía? De los macronutrientes.

A continuación describiremos los tres principales macronutrientes de la alimentación: carbohidratos, grasas y proteínas. Se denominan macronutrientes ya que son requeridos en grandes cantidades por el organismo para aportar energía. Cada uno de ellos tiene características/funciones particulares.

CARBOHIDRATOS

Son compuestos orgánicos formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. La palabra sacárido viene del griego *sákcharon*, que significa azúcar. Aportan 4 calorías por gramo. La función principal que tienen es el suministro de energía. El sistema nervioso, los riñones, el cerebro y los músculos requieren de los HC para funcionar de una forma apropiada.

CARBOHIDRATOS

Monosacáridos

GLUCOSA
FRUCTOSA
GALACTOSA



1 molécula de azúcar

Oligosacáridos

MALTOSA
SACAROSA
LACTOSA



2 o más moléculas de azúcar

Polisacáridos

ALMIDÓN
GLUCÓGENO
CELULOSA

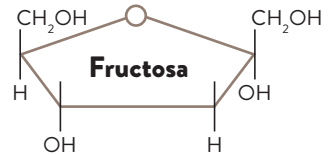
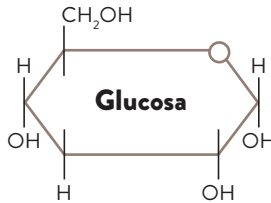
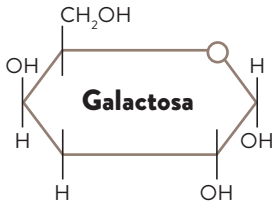


Muchas moléculas de azúcar

Hay varios tipos de carbohidratos y varias formas de clasificarlos. A continuación los clasificaremos según su estructura química en monosacáridos, oligosacáridos y polisacáridos:

Los monosacáridos son la forma más simple, ya que constan de 1 sola molécula de azúcar.

Ellos son la glucosa, la fructosa y la galactosa.



Los oligosacáridos son la unión de 2 o más (hasta 9) moléculas de azúcar (o sea de 2 o más monosacáridos de los que vimos anteriormente) unidas por un enlace glucosídico.

Los más comunes son los disacáridos (formados por 2 monosacáridos). Estos son la lactosa/azúcar de la leche (formado por glucosa + galactosa), la sacarosa/azúcar de mesa (formado por glucosa + fructosa) y la maltosa/azúcar de malta (formada por 2 unidades de glucosa).

Por último tenemos los polisacáridos: son compuestos de alto peso molecular formados por largas cadenas de monosacáridos unidos a través de enlaces lineales o ramificados.

Estos son:

ALMIDONES

Son el polisacárido de reserva del REINO VEGETAL. Están compuestos por amilosa y amilopectina. La gran diferencia radica en que la amilosa es lineal (con uniones α -1,4), mientras que la amilopectina se encuentra altamente ramificada (uniones α -1,6): o sea, se distinguen por el tipo de unión entre sus moléculas de glucosa.

GLUCÓGENO

Similar en características químicas al almidón. Son la forma de almacenamiento de energía de los animales. Se encuentra principalmente en células hepáticas y musculares.



CELULOSA (FIBRA DIETARIA)

Es el polisacárido más abundante y es de origen vegetal. Lo que lo caracteriza son las uniones β -1,4 entre sus moléculas de glucosa. Estas uniones son resistentes a la actividad enzimática humana: por lo tanto no son digeribles/absorbidos por el organismo. Aun así tienen funciones esenciales en la nutrición que veremos más adelante en el apartado de fibra.
#FIBRA

La digestión de los carbohidratos engloba el proceso en el cual las formas más complejas (oligo y polisacáridos) son descompuestas en las formas más simples (monosacáridos: glucosa, fructosa y galactosa) para ser liberados al torrente sanguíneo en forma de glucosa.

El proceso de digestión comienza en la boca (por las amilasas salivales) que descomponen los almidones: por eso la importancia de la buena masticación. El proceso continúa en el intestino por las amilasas pancreáticas y otras enzimas específicas que desdoblan los disacáridos (lactasa/sacarasa/maltasa/isomaltasa). Una vez que los carbohidratos se hallan en forma de monosacáridos (glucosa, galactosa, fructosa), entran al organismo a través de las microvellosidades de la pared del intestino, pasando a través de los capilares hacia el torrente sanguíneo (específicamente hacia la vena porta) hasta el hígado.

El hígado recibe estos azúcares simples, almacena parte de ellos como glucógeno y libera el resto al torrente sanguíneo exclusivamente en forma de glucosa para que pueda ser utilizado por nuestras células a modo de energía para desarrollar todas las funciones vitales.

Cabe aclarar que la fructosa y la galactosa no están presentes en forma libre en nuestra circulación: el hígado se encarga de convertirlos en glucosa o en triglicéridos

(cuando se aportan en exceso). Desarrollaremos este tema en la sección sobre fructosa.

#FRUCTOSA

EL TERMOSTATO DEL AZÚCAR: LA INSULINA

Una vez que la glucosa viaja por nuestro torrente sanguíneo, al aumentar el azúcar en sangre se libera una señal que estimula la liberación de insulina por las células beta del páncreas.

La insulina es una hormona polipeptídica, anabólica por excelencia (por lo tanto, se encarga de almacenar el exceso de glucosa cuando está alta en sangre: sería el regulador/sensor de los niveles de azúcar).

La insulina liberada se une a receptores específicos celulares que se hallan en tres tejidos: músculo, hígado y tejido adiposo (grasa). La unión de la insulina con los receptores permite la entrada de la glucosa a dichos tejidos para almacenarla (para que los depósitos energéticos puedan ser utilizados en un futuro cuando sean necesarios).

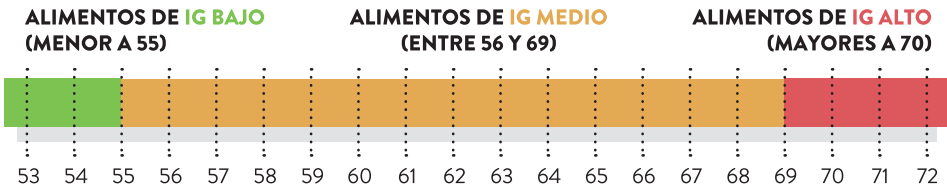
Es por esta causa que cuando ingerimos más azúcares de los que nuestro cuerpo realmente necesita, estos se almacenan (de aquí el miedo a los carbohidratos a la hora de querer controlar el peso).

Ahora, a pesar de que el producto final del metabolismo de todos los hidratos de carbono sea la glucosa, nuestro organismo no responde a todos ellos de la misma manera: no es lo mismo consumir un caramelo que una porción de arroz integral.

Aquí es donde cobra interés mencionar el concepto de índice glucémico.

ÍNDICE GLUCÉMICO

El índice glucémico es un valor de referencia (del 1 al 100) que se le otorga a los alimentos y que nos da una idea de cómo influyen al consumirlos en nuestros niveles de azúcar sanguíneo: mediría el poder glucemiante de dichos alimentos. Siendo 100 la glucosa como valor de referencia, los alimentos se separan en tres categorías:



Al consumir alimentos de alto índice glucémico, el pico de glucosa sanguínea que se produce es mayor, liberando insulina y, por ende, acumulando grasa.

Una vez que la insulina actúa, los niveles de azúcar caen abruptamente (ya que la glucosa entra en los tejidos como vimos anteriormente), generando cansancio, hambre y especialmente apetencia por alimentos dulces.



Por el contrario, si consumimos alimentos de bajo índice glucémico, el aumento de azúcar en sangre es lento y sostenido, proporcionando energía de manera continua y por más tiempo. Por otra parte, la sensación de saciedad perdura.

Hay factores que alteran los IG de los alimentos (un alimento puede reducir o aumentar su IG). Estos son:

► La cantidad de fibra que posee el alimento (o los alimentos que lo acompañan): cuanto mayor sea la cantidad de fibra, más bajo el índice glucémico. Por eso lo ideal es consumir alimentos integrales o en caso de consumir no integrales, acompañarlos en la misma ingesta con alimentos fibrosos. Las harinas refinadas tienen un índice glucémico alto ya que en el proceso de refinamiento se les extrae gran parte de la fibra que contienen naturalmente.

- ▶ El tipo de cocción/sometimiento al calor: no es lo mismo asado, hervido o cocido al vapor. A mayor temperatura que se le suministra, mayor el índice glucémico; el calor y la hidratación elevan los índices glucémicos de un alimento: por lo tanto, el mejor método de cocción es al vapor por contener menos agua. La cocción al dente tiene un bajo índice glucémico en comparación con un alimento que fue cocinado por mayor tiempo. Los cereales inflados tienen mayor índice glucémico que el cereal original (por haber sido expuestos a grandes temperaturas).
- ▶ El contenido de proteínas del alimento: ya que cuanto mayor cantidad de proteína, menor digestión de los glúcidos y por ende menor índice glucémico.
- ▶ La madurez del alimento: cuanto más maduro un alimento, más alto el índice glucémico (por ejemplo, no es lo mismo comer una banana a punto que una muy madura).
- ▶ El tamaño de las partículas: no es lo mismo consumir un grano entero que la harina procesada de ese mismo grano (cuanto más pequeñas las partículas de almidón, mayor el índice glucémico).
- ▶ El proceso de gelatinización/retrogradación de los alimentos con almidón: si un alimento alto en almidón es hervido, enfriado y recalentado, su índice glucémico baja. Lo mismo pasa al dejar secar ciertos alimentos como el pan.
- ▶ La relación amilosa/amilopectina que contiene un alimento: cuanto menor amilosa, más elevado el índice glucémico de un alimento. Las papas y la fécula de maíz, por ejemplo, son bajas en amilosa y contienen un índice glucémico alto por esta razón.



No es lo mismo comer una banana a punto que una muy madura.

Algunos ejemplos (clasificados en tres grupos en términos prácticos):

**ALIMENTOS DE IG BAJO
(MENOR A 55)**

**ALIMENTOS DE IG MEDIO
(ENTRE 56 Y 69)**

**ALIMENTOS DE IG ALTO
(MAYORES A 70)**



FRUTAS

- CEREZAS (22)
- POMELO (25)
- BANANA POCO MADURA (30)
- PERA/MANZANA (38)
- CIRUELA (39)
- FRUTILLAS (40)
- DURAZNO/NARANJA (42)
- UVAS (46)
- BANANA MADURA (50)
- MANGO (51)
- MELÓN (52)

CEREALES

- CEBADA (25)
- CENTENO (34)
- TRIGO ENTERO (41)
- ARROZ GRANO LARGO (41)
- TRIGO BULGUR (48)
- MAÍZ (53)
- ARROZ INTEGRAL (54)

**VEGETALES
FECULENTOS**

- PAPA HERVIDA,
ENFRIADA Y
RECALENTADA (23)
- MANDIOCA (37)
- CHOCLO (54)

VERDURAS

- ZANAHORIA CRUDA (16)
- ZANAHORIA HERVIDA (47)

PANES

- CENTENO (34)
- SALVADO DE AVENA (47)

PASTAS

- ESPAGUETI INTEGRAL (37)
- PASTA CORTA AL DENTE (43)

LEGUMBRES

- POROTOS DE SOJA (18)
- ARVEJAS (20)
- POROTOS NEGROS (22)
- GARBANZOS (28)
- LENTEJAS (30)
- POROTOS DE MANTECA (32)

LÁCTEOS

- CHOCOLATADA CON
ENDULZANTE (24)
- YOGUR 0% CON
ENDULZANTE (24)
- LECHE DESCREMADA (32)
- LECHE ENTERA (35)
- YOGUR COMÚN (36)

FRUTAS

- DAMASCO (57)
- KIWI (58)
- ANANÁ (59)
- PASAS DE UVA (64)

CEREALES

- ARROZ BLANCO (64)
- CUSCÚS (65)
- POLENTA (68)

**VEGETALES
FECULENTOS**

- PAPA ASADA (60)
- BATATA (61)
- PAPA AL VAPOR (65)

VERDURAS

- REMOLACHA (64)

PANES

- PITA BLANCO (57)
- TRIGO INTEGRAL (58)
- GALLETAS INTEGRALES
(67)
- PAN BLANCO (70)

PASTAS

- FIDEOS DE ARROZ (61)

LÁCTEOS

- LECHE CONDENSADA
(61)

FRUTAS

- SANDÍA (73)
- DÁTILES (103)

CEREALES

- MIJO (71)
- TAPIOCA (81)
- AMARANTO (97)

**VEGETALES
FECULENTOS**

- PAPA AL MICROONDAS
(80)
- PAPA AL HORNO (85)
- PAPA HERVIDA HECHA
PURÉ (87)

VERDURAS

- ZAPALLO (75)
- NABO (97)

PANES

- TOSTADAS DE PAN
BLANCO (73)
- GALLETAS DE AGUA (74)
- GALLETAS DE ARROZ
(78)
- BAGUETTE (95)



A pesar de que el índice glucémico es importante y resulta de gran utilidad aprender en qué categoría se encuentran los alimentos que consumimos diariamente, de ninguna manera debe ser el único factor a tener en cuenta a la hora de elegir un alimento cuando se intenta controlar los niveles de azúcar en sangre.

CARGA GLUCÉMICA

Después de entender el concepto de índice glucémico, es importante entender este otro: la carga glucémica.

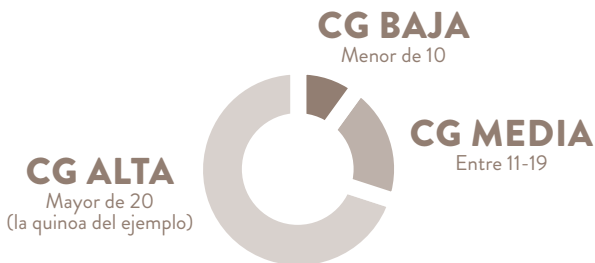
La limitación del índice glucémico es que clasifica a los alimentos pero no tiene en cuenta cuánto de ese alimento estamos consumiendo. Por eso surge el concepto de carga glucémica.

¿Cómo se calcula este valor? Se divide el índice glucémico por 100. Y luego se lo multiplica por la cantidad de hidratos de carbono que contiene la porción del alimento que estamos consumiendo (hay varios libros o páginas web de donde pueden sacar esta información).

Por ejemplo:

La quinoa tiene un índice glucémico de 35. Si lo dividimos por 100 da 0,35. Si voy a consumir 100 gramos de quinoa (que contiene 64 gramos de hidratos de carbono), multiplico 0,35 x 64 y da como resultado 22,4.

Las cargas glucémicas se clasifican en:



Con este concepto pueden saber cuánto comer de cada alimento sin que influya significativamente en sus niveles de azúcar en sangre (cuando se trata de alimentos de alto índice glucémico). Lo ideal sería consumir porciones que den una carga glucémica baja (o media) y evitar las altas. Esto es de suma importancia en personas con diabetes o resistencia a la insulina.