

# Índice glucémico: qué es y qué no

El índice glucémico mide la rapidez con que un alimento eleva el azúcar en sangre. Es un concepto útil, pero con limitaciones importantes que conviene entender.

## QUÉ ES



### Velocidad del azúcar

Mide cómo de rápido sube la glucosa un alimento.



### Alto vs bajo

Los de bajo índice la elevan más despacio.



### Solo una parte

No dice nada sobre lo saludable que es un alimento.



### Cambia con la comida

La fibra, la grasa y la cocción lo modifican.



### Carga glucémica

Tiene en cuenta también la cantidad.



### Contexto

Rara vez comemos un alimento aislado.

El índice glucémico tiene limitaciones: cambia según cómo se cocina y con qué se combina el alimento, y no indica si es saludable. Un producto puede tener índice bajo y ser poco recomendable. Es una herramienta más, no la única.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo usarlo con sentido

Estas orientaciones generales ayudan a interpretar el índice glucémico sin darle más peso del que tiene.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Comida real primero

Prioriza el tipo de alimento, no solo su índice.



### Integrales

Suelen elevar el azúcar más despacio.



### Acompaña

Fibra, proteína y grasa suavizan la subida.



### No es sinónimo de sano

Un índice bajo no hace saludable un producto.



### Útil en diabetes

Puede ayudar, siempre con acompañamiento profesional.



### El conjunto manda

Importa la comida completa, no un dato aislado.

Esta ficha es divulgativa. El índice glucémico puede ser útil en el manejo de la diabetes, pero siempre dentro de un abordaje profesional. No debe usarse de forma aislada para decidir si un alimento es saludable.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*