Biblioteca GK Archivo de conocimiento

El índice glucémico (GI), un mapa para interpretar la glucemia después de comer

Dirección del artículo

https://www.gklibrarykor.com/es/article/4717/

Vista previa del PDF · Fragmento

¿Alguna vez ha sentido somnolencia después de almorzar arroz blanco y, en cambio, se ha sentido relativamente más despejado después de comer arroz con otros cereales y verduras? Esto ocurre porque, aun siendo «carbohidratos», difieren en la rapidez y la medida en que se convierten en azúcar en el organismo. En las ciencias de la alimentación y la nutrición, el índice glucémico (Glycemic Index, GI) permite cuantificar y comparar esta diferencia. En términos sencillos, el índice glucémico indica con qué rapidez y en qué medida sube la glucemia al comer un alimento determinado, tomando como refer