

Que es: el índice glicémico es una clasificación de los alimentos basados en la respuestas de la glucosa sanguíneas comparadas con un alimento de referencia mide el crecimiento de glucosa en la sangre

de glucosa en la sangre cuando estamos en ayunas, la glicemia es de un gramos de glucosa por litro de sangre mas o menos

asociadas a la glicemia: empezando por la diabetes y hipoglicemia la lista puede ser muy larga ya que los ajustes en nuestro niveles de glucosa afectan prácticamente todo nuestro organismo.

Si se come un glúcido este se transforma en glucosa por medio de la digestión y genera el aumento de la glicemia

Tabla de Índice Glucémico			
Arroz	70	Arroz de grano integral	51
Alfalfa verde	70	Arroz de arroz	51
Maíz	70	Arroz blanco de trigo	51
Maíz amarillo	61	Topioca	51
Patata	61	Patata	51
Papaia	58	Pasta de hamburguesas	51
Patata cocinada	53	Pan blanco	51
Patata frita	41	Pan integral cocido	41
Uva	41	Cereales de avena	41
Patata	41	Pasta cruda	41
Patata cocida	31	Trigo en grano	31
Arándano rojo	21	Cereales de grano	31
Alfalfa verde cruda	16	Arroz de arroz	16
Patata	16	Arroz	16
Arroz	11	Hamburguesas crudas	16
Trigo	11	Arroz	16
Trigo integral	11	Arroz	16
Trigo integral	11	Arroz	16



El síndrome metabólico es el mas evidente y consiste en que nos empieza a desequilibrar nuestros niveles de glucosa colesterol a presión



Tema: índice de glucemia

Tapachula de ordoñes a 13 de noviembre del 2020

