

Carga Glucémica

- Representa el producto del índice glucémico por la cantidad de hidratos de carbono asimilables contenidos en una porción del alimento en cuestión.
- Mientras que el índice glucémico se mantiene constante por definición para un alimento determinado, la carga glucémica depende del tamaño de la porción.

$$\text{Carga glucémica} = \frac{\text{Índice Glucémico} \times \text{hidratos de carbono contenidos en una porción de alimento}}{100}$$

Carga Glucémica	Alimento	Porción habitual	g. HC (*)	IG (**)	CG (***)
Baja	Manzana	Una unidad mediana	20 g	35	7
	Barra de cereal	Una unidad	3 g	65	1.95
	Melón	Una tajada mediana	12.5 g	70	8.5
	Lentejas Cocidas	Medio plato chico	20 g	35	7
	Leche	Un vaso	10 g	30	0
Media	Helado de Agua	Una unidad	20 g	65	13
	Pizza	1/8 porción	25 g	45	11.25
	Papas hervida	¼ plato	20 g	65	13
	Bebida refrescante	Un vaso	20 g	70	14
	Miel	2 cditas de te	13 g	85	11.05
Alta	Arroz blanco cocido	Un plato mediano	40 g	70	28
	Pan de Hamburguesa	Unidad (80g)	45 g	85	38.25
	Macarrones	Un plato grande	46.4 g	49.10	23
	Bebida Isotónica	Una botella	38 g	78	29.64
	Maíz en lata	Lata pequeña	30 g	65	20



Ejemplo

El índice glucémico del pan blanco oscila entre 70 y 90 según las publicaciones (el más aceptado es el de 70) y, por lo tanto la carga glucémica producida por 100 g de una baguette será:

La carga glucémica se calcula dividiendo el índice glucémico del alimento por 100 y multiplicando por la cantidad de hidratos en gramos que tiene esa ración.

57 (gramos de hidratos de carbono) x 70 (índice glucémico más aceptado)/100 = 39.90 unidades



INDICE VS CARGA GLUCÉMICA

I.G.

- Hace referencia a la velocidad con la que un tipo de carbohidrato es absorbido y pasa a la sangre.
- La toma de muestra es de 50 grs de CHO.



C.G.

- Se refiere a la intensidad de la respuesta insulínica que va a provocar el alimento que hemos tomado. Por lo tanto da un dato más real.
- La toma es en relación a la ración que se va a comer.