Dra. Del Barrio

Alimentación en Diabetes

Raciones e índice glucémico

¿QUÉ ES UNA RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO?

Las raciones ayudan a controlar la cantidad de hidratos de carbono que se consumen, ya que son los que más van a influir en la glucemia.

1 Ración (1R) = 10 gramos de hidratos de carbono.

La recomendación general es consumir entre 4 y 6 raciones por comida, dependiendo de la persona (edad, peso, actividad física y medicación)

ALIMENTO	CANTIDAD	RACIONES
PAN	20 gr (1/2 rebanada grande)	1
ARROZ / PASTA COCIDOS	2 cucharadas soperas	1
PATATA COCIDA	½ patata mediana	1
LECHE	1 vaso pequeño (100 ml)	1
MANZANA / PERA	½ unidad	1
PLÁTANO	⅓ de pieza	1
LEGUMBRES COCIDAS	2 cucharadas soperas	1
YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	1 unidad	1

ÍNDICE GLUCÉMICO (IG): QUÉ ES Y POR QUÉ IMPORTA

El índice glucémico indica la velocidad con la que un alimento eleva la glucosa en la sangre.

IG BAJO (<55): Suben lentamente la glucemia → recomendados
IG MEDIO (56-69): Subida moderada
IG ALTO (>70): subida rápida → reservar para momentos puntuales

ALIMENTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO (RECOMENDADOS)

- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias)
- Verduras
- Frutas enteras (manzana, pera, naranja, frutos rojos)
- Pasta integral (al dente, si está muy cocida sube más rápido la glucosa)
- Avena integral
- Yogur natural sin azúcar
- Frutos secos

ALIMENTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO

- Arroz integral
- Cous-Cous
- Pan integral
- Piña, mango, uvas
- Plátano maduro

ALIMENTOS CON ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO (LIMITAR)

- Azúcar, miel
- Pan blanco
- Arroz blanco
- Patatas fritas, asadas muy hechas
- Refrescos
- Cereales de desayuno (muy azucarados)

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA COMBINAR RADIONES + ÍNDICE GLUCÉMICO

- Si consumes alimentos con índice glucémico bajo y raciones controladas = Glucemia más estable
- Combinar carbohidratos con proteínas y grasas saludables (por ejemplo: fruta + frutos secos) reducirá el impacto glucémico
- Preferir los alimentos integrales → tendrán el mismo número de raciones, pero su índice glucémico será menor
- Evitar los zumos: aunque sean naturales, suben de forma rápida la glucosa
- Cocinar la pasta al dente, también evita sobrecocción de patata y arroz.