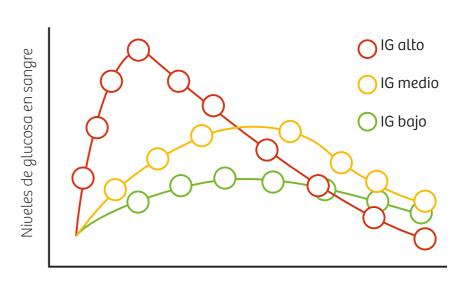
## EL ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

El **índice glucémico (IG)** es una medida de la velocidad y capacidad de un alimento para elevar los niveles de glucosa en sangre. Este únicamente se considera en los alimentos que contienen carbohidratos en su composición (frutas, cereales y derivados, tubérculos, legumbres... así como cualquier producto que lleva azúcar añadido).

En general, los alimentos con un IG bajo aumentan lentamente los niveles de azúcar en sangre, mientras que los alimentos con un IG alto los aumentan con mayor rapidez.

La escala del IG va de 0 a 100, situando los alimentos con un IG bajo en valores de 0-55, los de IG medio del 56-69 y los de IG alto a valores mayores de 70.



Tiempo después de ingerir el alimento

## PRIORIZA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE IG BAJO



## MODERA EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE IG MEDIO



## VIGILA LA FRECUENCIA Y RACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE IG ALTO

