

## > Verde

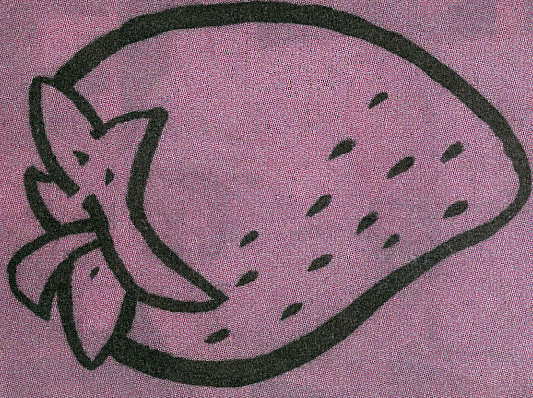


**Verduras y frutas:** Apio, chauchas, lima, manzana verde, uvas verdes, ají, anejas frescas, brócoli, endibia, espárragos, kiwi, paila, pepino, repollito de Bruselas y vegetales de hojas verdes (acelga, espinaca y lechuga).

**Aportan:** Vitamina B y C

**Funciones:** Ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer, los problemas de la visión, los huesos y los dientes.

## > Azul violeta



**Verduras y frutas:** Repollo colorado, ciruelas, frutos del bosque (arándano, frambuesa, grosella y mora) y uvas negras.

**Aportan:** Vitaminas del complejo B y C.

**Funciones:** Ayudan a prevenir ciertos tipos de cáncer. Favorecen a una correcta función de la memoria y los vasos sanguíneos. Por su función antiinflamatoria, resultan un buen aliado de los deportistas.

# Secretos del índice glucémico

Los alimentos de bajo IG mejoran las funciones cerebrales, evitan la fatiga, generan mayor saciedad y refuerzan el sistema inmunológico.

**Marina Agra ESPECIAL PARA CLARIN**

Los hidratos de carbono -junto con las proteínas y las grasas- forman parte de los tres grupos de nutrientes que poseen los alimentos. Pero no todos son iguales, y poder clasificarlos es importante para llevar adelante una alimentación saludable. Para ello, la tabla del índice glucémico (IG) es una medición que determina la velocidad con que los hidratos de carbono tardan en convertirse en glucosa y llegar a la sangre, lo cual repercute directamente sobre los procesos metabólicos del organismo.

Concretamente, el índice glucémico divide a los hidratos de carbono según rápidos y lentos. En el primero de los casos, la glucosa es absorbida por el organismo a alta velocidad, lo cual se traduce en un aumento en los niveles de insulina en sangre y un descenso rápido de la glucemia. Esto puede provocar desórdenes como la diabetes o la obesidad, y cambios desfavorables en la relación entre el colesterol bueno y el malo.

Mientras tanto, aquellos alimentos de bajo IG, como las pastas hechas a base de trigo candeal, algas, frutas, las lentejas, la leche y las verduras de hoja verdes permiten un mejor trabajo del cerebro y de las funciones mentales y evitan además la fatiga, generan mayor saciedad, y refuerzan el sistema inmunológico.

“Los alimentos con IG bajo no sólo aportan estabilidad energética sino que además otorgan antioxidantes y nutrientes esenciales para el organismo”, explica Sergio Britos, profesor asociado de la Escuela de Nutrición de la Facultad de Medicina de la Universidad de Buenos Aires, y asegura: “Prestar atención a este dato es una tendencia que se aproxima. Así como fueron antes las grasas trans, el índice glucémico permite comparar y elegir entre productos similares y alternativos para saber cuáles se asocian a un mejor uso metabólico de los hidratos de carbono”.

El índice glucémico se mide de 0 a 100. Los valores menores a 55 son los considerados bajos, y aquellos mayores a 70, glucosa pura.

“Conocer estas características acerca de los hidratos de carbono es importante no sólo para los diabéticos. Está demostrado que consumir alimentos con bajo IG disminuye el riesgo de infarto de



## Un parámetro El trigo candeal

Cuanto más proteínas tenga un alimento, menor será su índice glucémico. Un exponente en este sentido es el trigo candeal con que se elaboran algunas pastas. Este trigo tiene una mayor proporción de proteínas si se lo compara con otras harinas y además se diferencia de ellas por la estructura de sus partículas, que son más compactas, lo cual lo vuelve una buena opción para cuidar la liberación de la glucosa al torrente sanguíneo.

en omega 3, y también se puede optar por las de amapola y chíca”, cuenta que también pueden incluirse en tartas, ensaladas, en el rebozado de las milanesas o trituradas dentro de una preparación. “Las porciones recomendadas no deben superar las dos cucharadas (tamaño postre)”, agrega la nutricionista del restaurante Tiendas Naturales, Analía Pérez.

**4** **Carnes y huevo:** Se recomienda comer una porción de carne roja, pollo o pescado por día. Lo ideal es incluir el huevo se puede incluir diariamente, ya que resulta una excelente fuente de proteínas. “Los últimos estudios científicos confirmaron que no es nocivo consumir una vez por día ya que el cuerpo no absorbe más de 300 mg. de colesterol diario”, aclara la nutricionista de A.I.D.A.

**La carne argentina** Pocas cosas parecen ser tan importantes para los argentinos como mantener algo de carne vacuna en sus platos. Aun luego del descenso de los casi 70 a algo menos de 60 kilos por persona por año, Argentina sigue manteniendo el récord de país con más alto consumo de carne vacuna.

“La carne es la fuente alimentaria más importante de proteínas de alto valor biológico, de hierro y vitaminas del grupo B. Sin embargo se

recomienda un consumo de 65 kilos por persona al año. Pero de los diferentes tipos de carne, no sólo de una, como en la mesa argentina”, detalla el licenciado en Nutrición y responsable del Programa de Agro-negocios y Alimentos UBA, Sergio Britos. Cuando a la carne vacuna se suma el consumo anual de pollo (más de 30 kg), cerdo (entre 8 y 9 kg) y pescado, entre otros, se superan los 100 kilos. Y como el argentino no prefiere los cortes con más grasa que lo necesario, el resultado es que en promedio se consumen unos 5 kilos de exceso de grasa.

“En síntesis, es bueno comer carne, pero sería más saludable seguir un camino balanceado, con más pollo y pescado en la mesa argentina”, finaliza Britos.

## Reemplazos

“Es difícil sustituir la carne, pero para compensar una alimentación sin ella podemos recurrir a las legumbres: lentejas comunes o rojas, porotos de soja o aduki, garbanzos y arvejas. También hay cereales que contienen buena cantidad proteica como la quínoa y el amaranto”, recomienda Poncé.

Consumir un jugo exprimido mejora la absorción del hierro de las legumbres.

## Hidratación

El agua protege y lubrica los tejidos, regula la temperatura corporal y transporta los nutrientes a los músculos que están trabajando. Los especialistas recomiendan ingerir entre 2.2 y 3 litros de agua por día.