

# ÍNDICE GLICÉMICO REVISIÓN DE HECHOS



**P:** ¿Tienen las papas un índice glicémico alto (IG)?

**R:** El IG de las papas es altamente variable y depende de una variedad de factores que incluyen el tipo de papa, el origen, el procesamiento y la preparación.<sup>1</sup>

## CONTEXTO

El índice glicémico (GI) se concibió originalmente como una herramienta para la administración dietética de la diabetes tipo 1.<sup>1</sup> Los investigadores intentaron probar sistemáticamente el impacto de diferentes carbohidratos en los niveles de azúcar en sangre, comparados con la glucosa; la prueba se conoció como el Índice Glicémico.<sup>2, 3</sup> Veinte años más tarde, se crearon tres categorías de índice glicémico: alto, medio y bajo—y se publicó en un popular libro.<sup>4</sup> Los alimentos ricos en almidón (es decir, panes, pasta, arroz y vegetales ricos en almidón como las papas) se clasificaron como “altos” y los alimentos con alto IG tenían un impacto negativo en los niveles de glucosa en sangre así como en la salud en general.<sup>4</sup>

Poco tiempo después, los investigadores crearon una “pirámide de alimentación saludable”, que posicionó a las papas en la cima como uno de los vegetales menos saludables debido a su “alto IG”<sup>5</sup> Más de treinta años desde su concepción, continúa la controversia sobre el significado clínico y la aplicación práctica del IG. Aunque centenares de estudios se han publicado sobre el índice glicémico y numerosos libros populares sobre dietas abogan por su uso, la conexión entre el índice glicémico y la salud de largo plazo, aún no se ha establecido

## HECHOS

El IG es una medida matemática muy compleja y se define como “el área incremental debajo de la curva de respuesta de la glucosa en sangre de una porción de 50 gramos de carbohidratos a partir de un alimento de prueba expresado como un porcentaje de la respuesta a la misma cantidad de carbohidratos disponibles provenientes del alimento de referencia (es decir, pan blanco o glucosa).”<sup>2, 3</sup>

- La investigación muestra que el IG no es una medida confiable.<sup>6</sup>
- A pesar de los reclamos de que las papas tienen un IG alto, el hecho es que el IG de las papas es muy variable y depende de una serie de factores que incluyen:<sup>1, 7, 8</sup>
  - Procesamiento y preparación
  - Variedad, origen, maduración
  - Con qué se consumen (es decir, proteína y grasa)
- Los Comités de Guías Alimentarias de 2010 y 2015 concluyeron que no hay evidencias que indiquen que el IG ayude en la pérdida de peso o en el mantenimiento de la pérdida de peso, ni en la prevención o tratamiento de enfermedades cardiovasculares.<sup>9, 10</sup>

---

## REFERENCIAS

1. Fernandes G, Velangi A, Wolever TMS. Glycemic index of potatoes commonly consumed in North America. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:557-562.
2. Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. Glycemic index of foods: A physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981;34:362-366.
3. Pi Sunyer FX. Glycemic index and disease. *Am J Clin Nutr* 2002 Jul;76(1):290S-8S.
4. Brand-Miller J, Wolever TMS, Foster-Powell K, Colagiuri S. *The new glucose revolution.* 2nd ed. New York: Marlowe & Company; 2003.
5. Wilett WC, Skerrett PJ. *Eat, Drink and Be Healthy: the Harvard Medical School Guide to Healthy Eating.* 2005. Free Press, NY.
6. Mattan NR, Ausman LM, Meng H, et al. Estimating the reliability of glycemic index values and potential sources of methodological and biological variability. *Am J Clin Nutr.* 2016;104:1004-1013.
7. Henry CJ, Lightowler HJ, Kendall FL, Storey M. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycaemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *Eur J Clin Nutr.* 2006 Jun;60(6):763-9.
8. Henry CJ, Lightowler HJ, Strik CM, Storey M. Glycaemic index values for commercially available potatoes in Great Britain. *Br J Nutr.* 2005 Dec;94(6):917-21.
9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2010/>
10. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>