

# ¿Qué es el Índice Glucémico?

Nutrióloga Gloria Corral

Consumir verduras tiene beneficios para la salud; las papas son un ejemplo de versatilidad, algunas dietas de reducción limitan el consumo de papas argumentando que “engordan.” El contenido de Calorías de una papa mediana es de 100 Kcal, además de tener un índice glucémico bajo que se utiliza en las dietas para un control de peso.

El índice glucémico se empleaba en el tratamiento de la diabetes; actualmente se utiliza en dietas de reducción de peso y mantenimiento. Es necesario entender el uso del índice glucémico para un manejo adecuado; desafortunadamente falta orientación al público en general, por lo que aún se difunde la falsa idea de que las papas, por tener hidratos de carbono y almidón, deben restringirse o eliminarse de la alimentación diaria.

## Índice Glucémico (GI)

Los hidratos de carbono, ya sea en forma de almidón, lactosa o sacarosa, se digieren como glucosa, la cual entra al torrente sanguíneo causando un incremento temporal de los niveles de glucosa en la sangre. El índice glucémico describe un rango en el cual los alimentos altos en hidratos de carbono elevan los niveles de glucosa en la sangre.

## Fuentes de Hidratos de Carbono

Algunos estudios sugieren que los hidratos de carbono que tienen un índice glucémico alto pueden aumentar el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades coronarias y cáncer de colon. Sin embargo evidencia científica indica que el consumo de moderado a alto de hidratos de carbono, con una ingesta adecuada de calorías, puede prevenir la obesidad y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

## Factores que afectan el Índice Glucémico

- Estado de madurez de la fruta, si una fruta madura el IG se incrementa.
- Proceso; el proceso de molienda, entre otros, puede incrementar el IG de un alimento
- Variedad u origen; Por ejemplo, el IG de una papa varía mucho dependiendo de la variedad y de dónde crece

## La papa, fuente de hidratos de carbono complejos, fibra vitaminas y minerales

United States Potato Board  
Based on “Glycemic Index”

Grupo PM  
Av. Coronel Ahumada 204, Col. Lomas del Mirador  
Cuernavaca, Morelos, México C.P. 62350

Tel.: (777) 316 7370  
[www.grupopm.com](http://www.grupopm.com)  
[www.potatoesusa-mx.com](http://www.potatoesusa-mx.com)  
[grupopm@grupopm.com](mailto:grupopm@grupopm.com)

 USApapas

## Nidos de Hash Brown Con Verduras

### Ingredientes

6 piezas	Papas Hash Brown Congelada de Estados Unidos
3	huevos
3	zanahorias cortadas en julianas
3	calabazas cortadas en abanico
6	espárragos, pelados y cortados en tres partes
9	champiñones en cuartos
¼ taza	aceite de oliva
	Sal
	Pimienta
	Aceite



### Preparación

Para hacer los nidos desmenuce las papas Hash Brown y mezcle con los huevos hasta que se integren los ingredientes.

Caliente en una olla suficiente aceite para sumergir los nidos, Presione sobre un cucharón perforado la papa cubriendo toda la superficie por dentro del cucharón, cuando el aceite ya esté bien caliente, sumerja hasta que dore de una manera uniforme. Para quitar un poco el exceso de grasa, al momento de sacarlos del aceite colóquelos sobre papel absorbente.

En una sartén caliente el aceite de oliva y saltee las verduras, empiece con las zanahorias que son las verduras más duras, sigue con los champiñones, las calabazas y por último los espárragos, sazone con sal y pimienta. Rellene los nidos con las verduras salteadas y sirva de inmediato.

**Tiempo de preparación: 60 minutos**

**Rinde 4 porciones**

## Papas Russets con Arroz Salvaje

### Ingredientes

- 4 Papas Russets
- 1 paquete de arroz silvestre
- 1 taza de crema
- 4 cucharadas de mostaza
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 dientes de ajo
- ½ taza de almendras picadas
- 2 ramilletes grandes de albahaca
- 4 ramas de perejil
- ¼ de barra de mantequilla
- sal y pimienta blanca al gusto para sazonar



### Preparación

Ponga a cocer el arroz según instrucciones del paquete. Corte las papas russets en cuarterones. Deje que suelte hervor el arroz y agregue las papas, la mantequilla y sal a su gusto. Fría los ajos, el perejil, la albahaca y las almendras, y reserve. Mezcle la crema con la mostaza, el jugo de limón, sal y pimienta, incorpore muy bien y reserve. Al servir acompañe el arroz con la crema que reservó y espolvoree por encima la mezcla de ajos y albahaca.

### Rinde 4 porciones

## Tamalitos de Papa con Rajas y Elote

### Ingredientes

4.8kg	Puré de Papa Instantáneo de Estados Unidos, preparado
2kg	chiles poblanos
200g	mantequilla
400g	cebolla finamente picada
30g	ajo finamente picado
800g	granos de elote amarillo
1kg	queso Chihuahua rallado
40	hojas de maíz para tamal, remojadas
	Sal



### Preparación

Prepare el puré de papa de acuerdo a las instrucciones en el empaque.

Ase y pele los chiles, posteriormente córtelos en rajas finas.

Fría la cebolla con mantequilla hasta que esté suave pero no dorada. Agregue el ajo y cocínelo unos minutos. Añada las rajas y los granos de elote. Mezcle el puré de papa con el queso rallado.

Divida la mezcla de puré de papa en 40 pelotas pequeñas. Acomode cada pelota en una hoja para tamal. Ponga un poco de la mezcla de poblano en el centro de cada tamal. Amarre cada tamal con un trocito de cordel y cuézalos al vapor por 10 minutos antes de servirlos.

**Tiempo total: 40 minutos**

**Tiempo de actividad: 30 minutos**

**Dificultad: fácil**

**Porciones: 40**