



ÍNDICE GLUCÉMICO DE UN ALIMENTO (TORTA DE JAMÓN) CONSUMIDO POR ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL ESTADO DE MORELOS.

Víctor Eduardo Alcantar Rodríguez, 2011

RESUMEN

El Índice Glucémico (IG) permite clasificar a los alimentos de acuerdo a la respuesta glucémica que provocan en los individuos y se emplea como herramienta en el manejo dietético y prevención de enfermedades como: diabetes, sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y dislipidemias. Los alimentos se clasifican en IG alto, medio y bajo, siendo estos últimos los recomendados en el tratamiento de las enfermedades mencionadas. El objetivo de este trabajo fue medir el Índice Glucémico de la torta de jamón, ya que esta preparación es uno de los alimentos que consumen con mayor frecuencia los escolares del estado de Morelos. La frecuencia en el consumo de la torta de jamón, fue obtenida de acuerdo a encuestas dietéticas aplicadas a una muestra representativa de población escolar del estado de Morelos. Para estandarizar la preparación de una torta modelo, se hizo un muestreo de 12 escuelas del estado de Morelos en las que se adquirieron 3 piezas en cada una de ellas. Una vez que quedó confeccionada la torta modelo, se le hizo un análisis químico proximal para conocer el contenido de hidratos de carbono; posteriormente, fueron calculadas porciones de torta con aporte de 25 gramos de este macronutriente y se comparó la respuesta glucémica provocada, con la respuesta al consumo de un alimento referencia con la misma cantidad de hidratos de carbono. Fueron seleccionados 10 individuos sanos para evaluar el seguimiento de la respuesta glucémica ocasionada por el consumo de la torta de jamón o la solución de glucosa. El IG de la torta de jamón fue de 79.6 ± 11.2 , lo cual significa que su IG es alto. La Carga Glucémica (CG) fue de 13.1, lo que la clasificó como un alimento con carga glucémica media. Debido al valor del IG de la torta de jamón, se sugiere que se tenga precaución como alimento de consumo diario para niños o adultos sedentarios, con sobrepeso u obesidad y en lo que respecta a su CG, se propone que su consumo no sea mayor de una pieza, porque en caso de que la ingesta sea mayor, la carga glucémica aumenta.



ÍNDICE GLUCÉMICO DE UN ALIMENTO (TORTA DE JAMÓN) CONSUMIDO POR ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL ESTADO DE MORELOS.

Víctor Eduardo Alcantar Rodríguez, 2011

ABSTRACT

The glycemic index (GI) enables the classification of food according to the glycemic response which produces in the human and it is used as a tool in the dietary management and disease prevention such as: diabetes, overweight, obesity, cardiovascular diseases and dyslipidemia. Foods are classified in high, medium and low GI, these last are recommended to the treatment of the diseases already mentioned. The aim of this work was to measure the glycemic index of the torta de jamón, because its preparation is one of the most common and the most eaten food for the students from Morelos state. The frequency of consumption of the torta was obtained in accordance to the dietetic surveys applied to a representative sample of school population from Morelos state. To standardize the preparation of a model torta, it got a sampling of 12 schools from Morelos state in which, in each school they acquired 3 pieces. Once it was drawn up the model torta it was made a proximal chemical analysis to know the carbohydrate content; subsequent, they were calculated portions of torta with intake of 25 grams of this macronutrient and it was compared the glycemic response caused, with the response to a food consumption reference and the reference food with the same amount of carbohydrates. 10 healthy humans were selected to evaluate the monitoring of the glycemic response caused for the torta de jamón o glucose solution. The GI of the torta de jamón was of 79.6 ± 11.2 , which means that its GI is high. The glycemic load (GL) was 13.1, which classifies as a medium GL food. Due to the GI value of the torta de jamón, it does suggests to have caution as a food daily for sedentary children or adults with overweight or obesity problems and with respect to the GL, it puts forward that its consumption does not be more than one piece, because if the intake is higher, glycemic load increases.