

Herramienta preventiva para controlar niveles plasmáticos de glucosa en la población a partir del índice glicémico.

LN. Caballero Sánchez, María Dolores¹; MSP. Castro Juárez Carlos Jonnathan²; Dra. Ramón Canul, Lorena Guadalupe³; M.C. Silíceo Murrieta, José Isaías⁴.

RESUMEN

El presente trabajo tuvo por objetivo generar una Guía Alimentaria de Índices Glicémicos (GAIG) enfocada a la prevención del incremento en niveles plasmáticos de glucosa para la población a partir del índice glicémico de doce alimentos típicos oaxaqueños. Para la construcción de GAIG, se desarrollaron tres etapas; la primera consistió en la aplicación de análisis químico proximal, en la que en cuatro alimentos contuvieron más del 50% fue de azúcares totales en su composición. La segunda etapa fue la determinación de los índices glicémicos de los alimentos, en la que cuatro alimentos presentaron índice glicémico moderado y bajo (pan serrano, de cazuela, el quesillo y el mole rojo). Finalmente en la tercera, se desarrollaron recomendaciones enfocadas en la prevención y promoción a la salud a partir de una búsqueda sistemática en Trip database y PubMed. Dando respuesta a 15 preguntas, enfatizando sobre las implicaciones favorables al tomar como alternativa en el tratamiento integral de algunas enfermedades no transmisibles, el uso de parámetros dietéticos como el índice glicémico y la carga glicémica, así como de otros aspectos complementarios. La guía a su vez fue sometida a una valoración de la guía por un comité externo e interno.

Palabras clave: Índice glicémico, carga glicémica, guía práctica clínica, alimentos típicos oaxaqueños.

¹ Estudiante del cuarto semestres de la Maestría en Salud Pública. División de Estudios de Posgrado, Universidad de la Sierra Sur. casanlo22@hotmail.com

² Profesor-Investigador. Director del Comité Tutorial, adscrito al Instituto de Investigación Sobre la Salud Pública, Universidad de la Sierra Sur. k-rlos00_13@hotmail.com

³ Profesor-Investigador. Co-Director del Comité Tutorial, adscrito al Instituto de Investigación Sobre la Salud Pública, Universidad de la Sierra Sur. l_g_r_c@hotmail.com

⁴ Profesor-Investigador. Asesor del Comité Tutorial, adscrito a la División de Estudios de Posgrado, Universidad de la Sierra Sur. joseisaiassm@gmail.com