

## CARGA GLUCEMICA (C.G.) DE LOS ALIMENTOS

Cuanto más alto es la CG, indica el impacto sobre la glucemia de una porción de un alimento con un determinado IG.

# VALORES DE LA CARGA GLUCÉMICA

Puntos de corte de la  
carga glucémica (C.G.)

Elaborado por:  
Mg. Henry Trujillo Aspilcueta



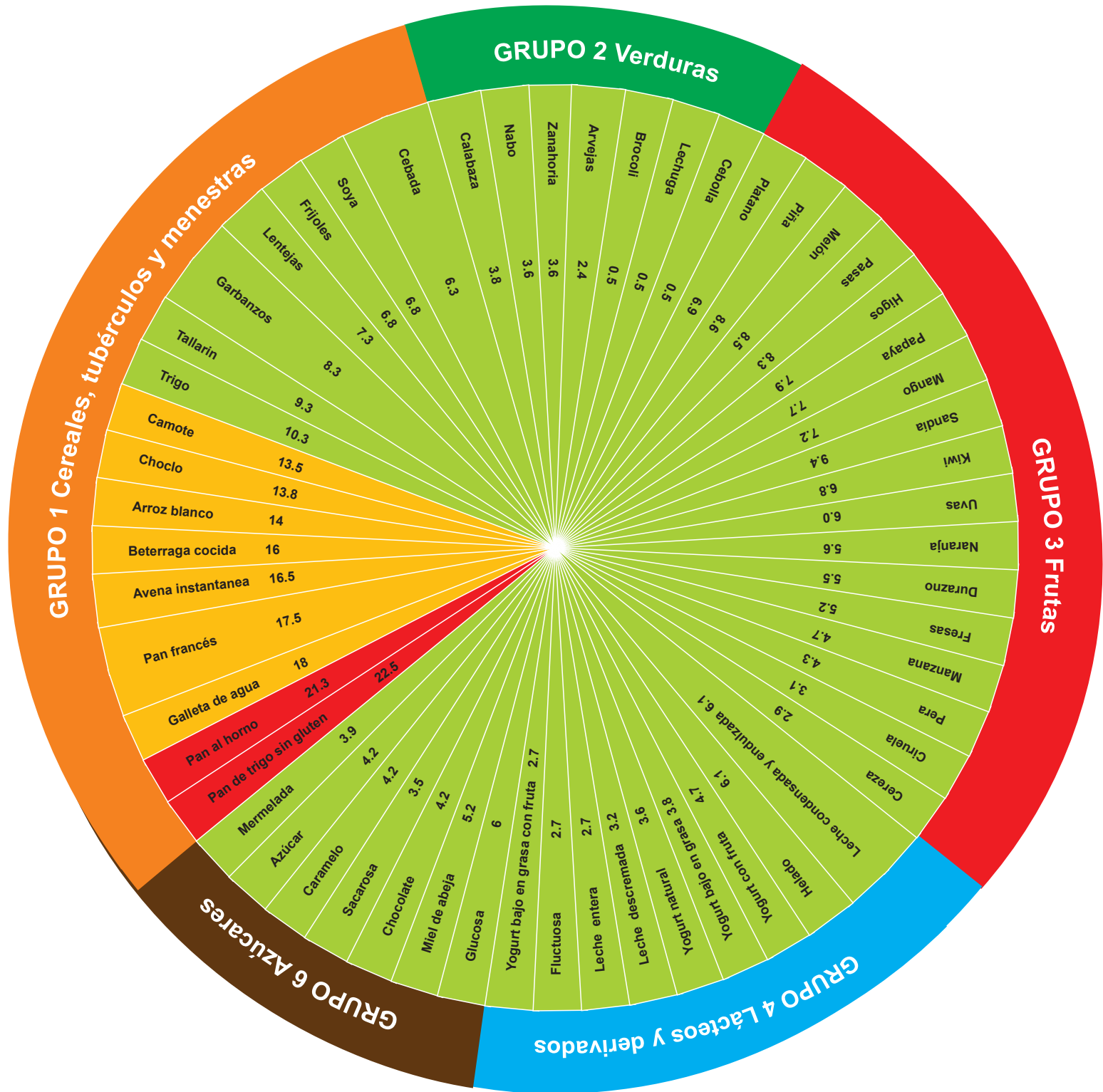
Mayor de 20



Entre 11-19



Menor de 10



## BIBLIOGRAFIA

Atkinson F, Foster-Powell K, Brand-Miller JC . International tables of glycemic index and glycemic load values. Diabetes Care, 2008;31(12):2281-2283.

Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC: International tables of glycemic index and glycemic loads values. Am J Clin Nutr.2002; 62: 5-56.

Xavier Pi-Sunyer F: Glycemic index and disease. Am J Clin Nutr 2002; 76 (Supl.):290S-298S.

Tabla de raciones de Hidratos de Carbono, Índice Glucémico y Carga Glucémica.  
<https://www.diabalance.com/vivir-con-diabetes/control-de-la-glucemia/734-tabla-de-equivalencias>

Glycemic index and glycemic load for 100+ foods Harvard Health Publications. Harvard Medical School. <https://www.health.harvard.edu/.../glycemic-index-and-glycemic>



PERÚ

Ministerio de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

EL PERÚ PRIMERO