

## Procesar la fruta puede reducir el índice glucémico

Existen opiniones contradictorias sobre cómo la fruta exprimida puede afectar a la glucemia y al riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Para entenderlo mejor se realizó un estudio independiente realizado en la Universidad de Plymouth, Reino Unido, en el que se seleccionó a 28 adultos de entre 20 y 27 años y se analizó su respuesta glucémica a la fruta licuada y a la fruta entera. Al contrario de lo que se cabía esperar, licuar la fruta en una Nutribullet (máquina licuadora extractora de nutrientes) resultó en un índice glucémico sensiblemente más bajo (IG 32,7) que para la fruta entera (IG 66,2). Tampoco se encontró ninguna diferencia entre la fruta procesada y la fruta entera para el mango natural, que tiene un IG alto. El IG es un sistema que proporciona un índice numérico a los alimentos basado en medidas de la glucemia después de su ingesta<sup>1</sup>. Para ponerlo en contexto, los IG para el pan blanco, los espaguetis blancos, el plátano y la naranja son de 72, 49, 51 y 43, respectivamente<sup>2</sup>.

Este estudio no examinaba el zumo de fruta específicamente, proporciona mayor evidencia de que procesar la fruta no tiene un efecto negativo sobre los niveles de glucemia. Por ejemplo, las tablas internacionales con los IG de los alimentos indican que el zumo de manzana tiene un IG de 41, mientras que el zumo de naranja tiene un IG de 50, índices que se consideran bajos. El pan integral tiene un IG de 69 y la avena cocida de 55.

*Para más información, véase:*

Redfern KM et al.(2017) Nutrient-extraction blender preparation reduces postprandial glucose responses from fruit juice consumption. Nutr Diabetes 7(10): e288. Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5678208/>

---

<sup>1</sup><https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>

<sup>2</sup><http://care.diabetesjournals.org/content/31/12/2281.full>