



# BIOGUÍA DE

## Azúcar, endulzantes y siropes

### Índice Glucémico y tipos

Cocina, come y vive bio.  
BIOGUÍAS ECORGANIC

# Tabla de Índices Glucémicos

## ¿Qué es el Índice Glucémico?

La velocidad a la que un alimento se transforma de carbohidrato a glucosa es lo que se conoce como **índice glucémico**. El índice glucémico (IG) no tiene relación con las calorías (Kcal).

Un alimento con Índice Glucémico alto, indica que su absorción en la sangre es rápida, lo que obliga al páncreas a producir fuertes dosis de insulina para lidiar con la glucosa. En cambio, un alimento con Índice Glucémico bajo, se absorberá lentamente, y dará energía a largo plazo.

Cuanto más elevado es el índice glucémico, más rápida es la subida y más rápida es la bajada consiguiente, haciendo que volvamos a desear dulce y produciendo picos de azúcar nada recomendables para nuestra salud. El índice glucémico se suele clasificar en:

**Bajo: menos de 55**

**Medio: de 56 a 69**

**Alto: más de 70**

## Azúcar, endulzantes y siropes

- *Azúcar de caña integral - IG=70*
- *Azúcar panela - IG= 65*
- *Azúcar de coco - IG= 35*
- *Estevia - IG=1*
- *Miel - IG= 50-75*
- *Sirope de agave - IG= 20-30*
- *Sirope de arce - IG= 50-55*
- *Sirope de yacón - IG= 1*
- *Melaza de arroz- IG= 25*
- *Melaza de cebada- IG= 20-25*



**Más información  
página siguiente**



## Azúcar de caña integral ECO

Del jugo de la caña de azúcar se puede separar el azúcar de caña integral y la melaza de la caña de azúcar. El azúcar de caña integral contiene también vitaminas y minerales pero 5 veces menos que el azúcar panela.

El proceso que sigue es:

Recolección de caña - triturado para sacar el jugo - limpieza y filtrado - evaporación - hervido - hasta 3 procesos de centrifugación sin químicos (limpieza y lavado).

La centrifugación se hace para que el azúcar quede suelto.



## Azúcar Panela ECO

Cuando la caña de azúcar está madura se recolecta, se lava y se muele obteniendo el jugo de la caña de azúcar. Este jugo se deja evaporar para que pierda agua pasando a ser un jarabe muy espeso que se deja secar obteniendo bloques de panela. Estos bloques se rayan obteniendo el azúcar panela que es realmente el azúcar de caña más integral (Se hace mediante un proceso de batido y desgranado natural).

El azúcar panela tiene un aporte calórico algo menor que el azúcar blanco y contiene 50 veces más nutrientes.



## Azúcar de Coco ECO

El azúcar de coco es un producto derivado de extraer la sabia de la flor del coco y calentarla para que se evapore la mayor parte del agua. Es un edulcorante muy rico en nutrientes, de bajo índice glucémico, por lo que puede sustituir al azúcar refinado. Es muy utilizado por aquellas personas que se preocupan por las dietas saludables y se puede usar en los alimentos preparados mediante cocción.



## Stevia ECO

La Stevia es una planta, con un índice glucémico menor de 200 a 300 veces más dulce que el azúcar de mesa por lo tanto necesita una pequeña cantidad para endulzar. Además no calorías.



## Miel ECO

Hay mucha diferencia entre unas mieles y otras: la miel cruda (sin pasteurizar) tiene un índice glucémico más bajo y mayor cantidad de nutrientes. La miel de Acacia tiene un IG menor, IG=32.



## Sirope de agave ECO

El sirope no aumenta los niveles en sangre como el azúcar porque no contiene glucosa. Se compone principalmente de fructosa haciéndolo de sabor más dulce y de absorción más lenta.

El sirope de agave negro está menos procesado y su contenido en azúcar es menor.



## Sirope de arce ECO

Este jarabe se recoge de la sabia de los arces, y luego se refina y procesa. Es más nutritivo que los azúcares refinados, que el jarabe de maíz y el jugo de caña, pero debe utilizarse con moderación.



## Sirope de yacón ECO

Este edulcorante natural destaca por su bajísimo índice glucémico, que se considera 1, por lo que es una magnífica alternativa para los diabéticos y personas que quieren mantener sus niveles de glucosa en sangre a raya y/o no les agrada el sabor de la estevia.



## Melaza de arroz ECO

Es un endulzante que se absorbe lentamente. La maltosa y los hidratos de carbono, sus mayores componentes tardan aproximadamente 3 horas en procesarse y llegar al torrente sanguíneo.



## Melaza de cebada ECO

Dado que el proceso de malteado al que ha sido sometida la cebada descompone el grano en azúcares mucho más sencillos, se consigue que la malta de cebada sea más fácilmente digerible y asimilable. Además, ayuda en la digestión de los hidratos de carbono.

