

## Índice Glicémico vs Carga Glicémica

**Tabela 2.** Valores para a classificação dos alimentos de acordo com o índice glicémico e a carga glicémica

Classificação	IG do alimento (%)	CG do alimento	CG diária
Baixo	≤ 55	≤ 10	< 80
Médio	56 a 69	11 a 19	-
Alto	≥ 70 ou mais	≥ 20	> 120

Fonte: Adaptado de Brand-Miller e cols. (19).

IG: índice glicémico; CG: carga glicémica.

➤ **Exercício:** Calcular a Carga Glicémica da seguinte refeição:

**Tabela 3.** Cálculo do índice glicémico de alimentos e carga glicémica de uma refeição

Alimento (porção)	H. Carbono (g) <sup>1</sup>	IG do alimento (%) <sup>2</sup>	CG da refeição
Leite (250 mL)			
Pão francês (30 g)			
Mel (5 g)	?	?	?
Banana (120 g)			
Valor total final			

IG: índice glicémico; CG: carga glicémica; <sup>1</sup> os valores entre parênteses representam o percentual de H. Carbono de cada alimento em relação ao total de H. Carbono da refeição; <sup>2</sup> índice glicémico dos alimentos tendo como referência a glicose.