



## ¿Es útil el índice de saciedad para hacer una dieta?

**A la hora de elegir alimentos, conocer el Índice de saciedad (IS) de los mismos, puede facilitar la elaboración de una dieta adecuada. El IS nos ayuda a prolongar los periodos sin hambre y a evitar el picar entre horas.**

### ¿Que entendemos por Índice de Saciedad?

El IS un término acuñado por la Dra. Sussane Holt, tras un estudio realizado en la Universidad de Sydney para determinar la capacidad saciante de los alimentos

Podemos definirlo como la sensación subjetiva de plenitud que se tiene después de la ingesta de un alimento. Corresponde a la capacidad del mismo para saciar y calmar el hambre hasta la siguiente comida. En líneas generales, los alimentos con mayor valor energético suelen ser los más saciantes, destacando especialmente fibras y proteínas.

Si queremos controlar la dieta, el IS puede ser una herramienta más para ayudarnos a evitar picar entre horas y a escoger alimentos que nos quiten el hambre, sin incrementar de forma alarmante el número de calorías.



Una porción de pan blanco de 100grs es equivalente a 240 calorías, se considera **el valor referencia del IS** y se le asigna un valor 100. Al compararlo con otros alimentos, los que producen más sensación de hambre tras la ingesta, tienen un valor de IS menor y los que producen más saciedad, tienen un valor superior a 100.

En el estudio de la Dra. Holt, participó un grupo de voluntarios a los que se les dieron porciones de alimentos de 240 calorías /100grs. A las 2 horas, los voluntarios valoraron su nivel de saciedad, volvieron a comer y se les midió la cantidad del alimento ingerido. Se llegó a la conclusión de que alimentos con el mismo aporte calórico, tienen un IS diferente.



## Factores que afectan la sensación de saciedad

Son varios los factores conocidos que afectan el índice de saciedad:

- **Tiempo de permanencia en el estómago.** Alimentos que producen mayor sensación de saciedad, se mantienen durante más tiempo en el estómago.
- **Digestibilidad.** Cuanto más digerible es el alimento, menor es el tiempo de permanencia en el estómago.
- **Volumen del alimento.** A igualdad de ingesta calórica, los alimentos de mayor volumen, prolongan más la sensación de saciedad y de distensión gástrica.
- **Índice glucémico:** los alimentos con índice glucémico más bajo, producen una mayor sensación de saciedad y una absorción más lenta. Es un concepto importante para los diabéticos que deben evitar subidas rápidas de glucosa en sangre.
- **Grado de cocción.** Las diferentes formas de cocción rompen las macromoléculas de los alimentos en moléculas más pequeñas y más digeribles, con menor tiempo de permanencia en el estómago.
- **Proteínas y de grasas.** Alimentos ricos en proteínas y grasas, retardan el vaciado gástrico y reducen el índice glucémico, pero pueden aumentar el valor energético de la comida (las grasas tienen el doble de calorías que las proteínas y los carbohidratos)



- **Presencia de fibra.** Las fibras retardan la absorción intestinal de los hidratos de carbono. Al producir un efecto volumen, incrementan la sensación de saciedad.
- **Forma de cocinar.** Determinadas formas de cocinar modifican en gran medida el índice glucémico de los alimentos. Así, una patata en puré, tiene un índice glucémico más elevado que una patata cocida.
- **Consistencia.** Cuanto más difícil sea masticar el alimento, mayor será la permanencia en el estómago y mayor la saciedad.



## Para qué sirve el índice de saciedad

El IS es de utilidad a la hora de elaborar una dieta de control de peso, se pueden elegir los alimentos consultando las tablas. En dietas para deportistas, el conocimiento del IS de los alimentos, puede ayudar a planificar una alimentación rica en carbohidratos que facilite un aumento del rendimiento.

Alimentos	Índice de saciedad, base 100
Croissant	47
Barrita Mars	70
Pan blanco	100
Queso	146
Huevos	150
Pan integral	157
Buey	176
Pasta de harina integral	188
Manzana	197
Naranja	202
Copos de avena	209
Pescado	225
Patatas hervidas	323

Permite aprender a escuchar las sensaciones de hambre para poder reducirlas y esperar hasta la comida siguiente con moderación.



A veces sorprende que alimentos como el plátano tengan un menor IS que la pera o la manzana.



# Ayuntamiento de Málaga

## Área de Deporte

### Sección de Medicina Deportiva

El IS es sólo una herramienta más para una dieta de control de peso pero es importante tener en cuenta sus **limitaciones**:

- Está calculado sobre la sensación de saciedad de voluntarios para la prueba. Por tanto, se trata de un resultado más subjetivo que objetivamente cuantificable, aunque ofrece una buena idea de la capacidad de saciar de los diferentes alimentos.
- Asimismo, en ocasiones podemos encontrar alimentos con un IS elevado y al mismo tiempo, calóricos y ricos en grasas, contraindicados para una dieta de control de peso.

En cualquier caso, la dieta siempre debe ser realizada por un profesional y de forma individual, teniendo en cuenta las características particulares (físicas, psicológicas, emocionales, laborales, económicas...) de cada persona.

#### Fuente

- [http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/diabetes/manual\\_el\\_indice\\_glucemi.htm](http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/enfermedades/diabetes/manual_el_indice_glucemi.htm)
- <http://www.iqb.es/nutricion/indice%20de%20saciedad/indice01.htm>
- Holt, S.H., Miller, J.C., Petocz, P., Farmakalidis, E. (Department of Biochemistry, University of Sydney, Australia.) " A satiety index of common foods. " *European Journal of Clinical Nutrition*, Volume 49, September 1995, pages 675-690
- Holt SH<sup>1</sup>, Brand-Miller JC, Stitt PA. The effects of equal-energy portions of different breads on blood glucose levels, feelings of fullness and subsequent food intake. *J Am Diet Assoc.* 2001 Jul;101(7):767-73.
- [http://nutricion.doctissimo.es/dietas/perder-kilos/indice-de-saciedad.html?estat\\_svc=s%3D237037201388%26svc\\_mode%3DN%26svc\\_campaign%3DNL%26svc\\_partner%3D2014-07-30%26svc\\_position%3DArticle3](http://nutricion.doctissimo.es/dietas/perder-kilos/indice-de-saciedad.html?estat_svc=s%3D237037201388%26svc_mode%3DN%26svc_campaign%3DNL%26svc_partner%3D2014-07-30%26svc_position%3DArticle3)
- Comment arrêter de trop manger, Dr Scott Isaacs. Editeur : Marabout 2014. ISBN-10: 2501089677
- Jiménez-Cruz, V. Manuel Loustaunau-López and M. Bacardi-Gascón . A Graduate Nutrition Program, School of Medicine, Universidad Autónoma de Baja California. México. The use of low glycemic and high satiety index food dishes in Mexico: a low cost approach to prevent and control obesity and diabetes. *Nutr Hosp.* 2006;21(3):353-356