

Análisis del efecto glucémico: pasteles de Caprichos Árabes vs. pasteles tradicionales

Este análisis compara el impacto glucémico de pasteles de Caprichos Árabes con otros pasteles tradicionales en España, basándose en su composición nutricional, matriz alimentaria y contenido de macronutrientes.

1. Índice glucémico (IG) y carga glucémica (CG) de los ingredientes

Los pasteles de Caprichos Árabes se elaboran principalmente con **frutos secos** (almendras sobre todo, pero también nueces, anacardos, pistachos...) y **miel**, ingredientes de bajo o moderado IG.

Las **almendras** tienen un IG prácticamente nulo, cercano a 0 (1), pues su alta proporción de fibra y grasa saludable retrasa la absorción de carbohidratos.

La **miel** posee un IG moderado (~50–60) (2), menor que el del azúcar de mesa, cuyo IG ronda ~91 (2).

Además, la cantidad de carbohidratos disponible en una porción de estos dulces es limitada, por lo que su **carga glucémica (CG)** es baja. En contraste, la mayoría de dulces tradicionales españoles (torrijas, ensaimadas, rosquillas, mantecados, etc...) suelen usar **harinas blancas y azúcar refinado**. La harina blanca tiene IG elevado (~81) (3) y el azúcar en torno a IG ~91 (2), lo que conlleva una gran carga de carbohidratos simples. Como resultado, estos dulces producen subidas rápidas de glucosa en sangre. La CG de un postre con harina y mucho azúcar suele ser alta, pues combina IG alto con grandes porciones de hidratos (p. ej. por ejemplo muchos dulces se espolvorean con azúcar glas).

En resumen, la **combinación de frutos secos (IG bajo) y miel (IG moderado)** en los pasteles de Caprichos Árabes genera un perfil glucémico mucho más atenuado que los azúcares y harinas refinadas de los pasteles tradicionales.

2. Efecto de la matriz alimentaria

La estructura física del alimento (“matriz alimentaria”) también modula la respuesta glucémica. En los pasteles de Caprichos Árabes, los azúcares están **encapsulados** en una **matriz densa** de **grasas saludables, proteínas y fibra** (principalmente **almendras**), lo que retrasa la digestión de los carbohidratos. Por ejemplo, masticar frutos secos libera gradualmente los azúcares, en lugar de permitir su absorción inmediata. Se ha observado

que la forma del alimento y su contenido de fibra pueden alterar la velocidad de digestión (4).

De hecho, aspectos como el formato del dulce (entero, en masa fina, mezclado con grasa, etc.) influyen en el índice glucémico (4)(5). Así, la **combinación de miel con almendra** produce una matriz compleja que reduce la tasa de absorción de glucosa. En cambio, los pasteles tradicionales suelen tener una textura más homogénea y son ricos en almidón y azúcar libre, favoreciendo una digestión más rápida.

Por tanto, la matriz alimentaria de los pasteles de Caprichos Árabes atenúa y “aplana” la curva de glucosa respecto a la de los pasteles tradicionales.

3. Papel modulador de grasas, proteínas y fibra

Grasas: Las grasas saludables presentes en los frutos secos **inhiben el vaciado gástrico**, retrasando la llegada de glucosa al intestino (6). De hecho, estudios en diabéticos han mostrado que la presencia de grasa en el intestino reduce significativamente la respuesta glucémica tras una comida rica en carbohidratos (6).

Fibra: Los frutos secos aportan fibra soluble y no soluble que **aumenta la viscosidad del contenido intestinal**. La fibra forma geles que enlentecen la digestión y absorción de azúcar. Ensayos clínicos indican que añadir fibra a comidas con carbohidratos «aplana» la curva glucémica y disminuye la necesidad de insulina (4). Así, la fibra de los frutos secos ayuda a mitigar el pico de glucosa postprandial.

Proteínas: La proteína de los frutos secos induce una secreción insulínica moderada y también enlentece la absorción de glucosa. Por ejemplo, un estudio controlado halló que **agregar 50 g de proteína** a una comida redujo significativamente la curva glucémica y el IG medido (7). En conjunto con los efectos de grasas y fibra, la proteína contribuye a un perfil glucémico más suave.

En resumen, la **mayor proporción de grasa, proteína y fibra** en los briwat/ghriba actúa modulando la digestión de los azúcares y **evitando los picos bruscos de glucosa** que sí se observan en los dulces tradicionales (5) (6). Estas diferencias en composición y estructura explican que los pasteles de Caprichos Árabes generen una curva glucémica más aplanada en comparación con la de los dulces convencionales.

-
- 1) Almond Glycemic Index (GI) - Is It High or Low?
<https://foodstruct.com/food/almond/glycemic-index>
 - 2) 3) Glycemic Index: What It Is and How to Use It
<https://www.healthline.com/nutrition/glycemic-index>

- 4) Dietary fiber and the glycemic response – PubMed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3001740/>
- 5) ÍNDICE GLUCÉMICO | Endocrinología y Nutrición Hospital Quirón Dexeus Barcelona
<https://www.endocrino.cat/es/blog-endocrinologia.cfm/ID/8991/ESP/indice-glucemico.htm>
- 6) Effects of fat on gastric emptying of and the glycemic, insulin, and incretin responses to a carbohydrate meal in type 2 diabetes – PubMed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16537685/>
- 7) Effect of macronutrients and fiber on postprandial glycemic responses and meal glycemic index and glycemic load value determinations – PMC
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5366046/>