

Índice Glucémico de los Alimentos

El índice glucémico refleja la magnitud con la que un alimento que contenga carbohidratos/azúcares aumenta la cantidad de glucosa en la sangre. Sustituyendo los alimentos de las tablas de bajo índice glucémico, especialmente en las meriendas o comidas aisladas (colación), podemos mejorar la regulación del azúcar en sangre, reducir la secreción de insulina y ayudar a un programa de pérdida de peso, si es el caso. La tabla siguiente puede consultarse para elegir los alimentos de menor índice glucémico. Ésta no se trata de un régimen dietario, sino una simple guía para la selección de alimentos.

Índice Glucémico Alto	COLOR ROJO
Índice Glucémico Medio	COLOR AMARILLO
Índice Glucémico Bajo	COLOR VERDE

Alimento	IG	Alimento	IG
Jarabe de maíz	115	Maltosa	110
Cerveza	110	Maltodextrina	105
Glucosa (dextrosa)	100	Jarabe de glucosa	100
Jarabe de arroz	100	Jarabe de trigo	100
Almidones modificados	100	Bolillo o telera	95
Harina de arroz	95	Fécula de papa	95
Papas fritas	95	Pan de trigo	90
Harina de papa	90	Semillas de amaranto	90
Arroz caldoso	90	Pan blanco sin glúten	90
Papas al horno	85	Zanahoria cocida	85
Apio cocido	85	Macarrones en crema	85
Arroz inflado	85	Harina blanca de trigo	85
Maicena	85	Pastel de arroz	85
Nabo cocido	85	Pan para hamburguesa	85
Pan blanco de caja	85	Masa para empanadas	85
Tapioca	85	Arroz precocido	85
<i>Corn Flakes</i>	84	Miel de abeja	81
Puré de papas instantáneo	80	Palomitas de maíz sin azúcar	80
Habas cocidas	80	Galletas <i>Crackers</i>	80
Galletas saladas	80	Donas	75
Gofre	75	Lasaña de trigo tierno	75
Leche de arroz con azúcar	75	Arroz blanco de grano corto	75
Calabaza italiana	72	Zanahoria cruda	72
Sandía	72	Azúcar blanco	72
Papa cocida	70	Pan ácimo con harina blanca	70
Chocolates tipo Mars®, Sneakers®	70	Bisquets	70
Harina de maíz	70	Brioche	70

Cereales refinados con azúcar	70	Cereal <i>Special K</i>	70
Croissant	70	Dátiles	70
Ñoquis	70	Melaza	70
Mijo	70	Risotto	70
Pastas	70	Arroz Común	70
Pan rústico	70	Pan de Arroz	70
Sémola de maíz	70	Polenta	70
Fideos chinos de arroz	70	Merengue	70
Bebidas gaseosas, sodas	70	Sémola de trigo	67
Muesli suizo	66	Piña	66
Pan completo	65	Castañas	65
Fruta de pan	65	Jamón cocido con azúcar añadida	65
Mermelada con azúcar	65	Pan de centeno (30%) con harina blanca	65
Cuscús normal	65	Pan moreno con harina blanca	65
Miel de maple para <i>Hot Cakes</i>	65	Confituras	65
Sorbete con Azúcar	65	Uvas Pasas	64
Betabel Cocido	64	Azúcar Moreno	64
Plátano macho	62	Helado con azúcar añadido	61
Dulce de membrillo con azúcar	60	Melón	60
Sémola refinada	60	Lasaña de trigo duro	60
Pan de leche	60	Pizza	60
Polvo de chocolate	60	Granos de elote	60
Pasteles	60	Cebada descascarillada	60
Jugo de naranja dulce	55	Arroz blanco de grano largo	55
Mango	55	Tacos	55
Galletas de mantequilla	55	Jugo de mango sin azúcar	55
Jugo de naranja industrial	55	Mandioca	55
Nutella®	55	Papaya	55
Polvorones	55	Duraznos en almíbar	55
Polvo tipo <i>Nesquick</i>	55	Pastas blancas muy cocidas	55
Salsa catsup	55	Mostaza con azúcar	55
Sushi	55	Camote	55

Alimento	IG	Alimento	IG
Plátano	50	Tortilla de maíz	50
Chícharos	50	All Bran de Kellogg's	50
Barra energética de cereales sin azúcar	50	Galletas de harina integral sin azúcar	50
Pérsimo	50	Kiwi	50
Mango	50	Jugo de piña sin azúcar	50
Jugo de manzana sin azúcar	50	Alcachofa de Jerusalén	50
Muesli sin azúcar	50	Cebada de grano entero	50
Trigo bulgur	50	Trigo sarraceno	50
Sémola integral	50	Sémola de trigo duro	50
Cuscús de trigo duro	50	Arroz doongara	50
Arroz basmati	50	Arroz integral	50
Pan con quinoa (65%)	50	Chocolate amargo	49
Pan de avena	47	Lactosa	45
Cuscús Integral	45	Trigo sarraceno integral	45
Trigo bulgur integral	45	Espaguetis blancos al dente (calientes)	45
Pan tostado integral y sin azúcar	45	Salsa de tomate con azúcar	45
Plátano (verde)	45	Arándano	45
Piña	45	Coco	45
Uvas	45	Chicharos en conserva	45
Espaguetis blancos al dente (fríos)	45	Espaguetis integrales al dente (calientes)	45
Pastas de trigo duro al dente	45	Pan de Salvado	45
Jugo de toronja sin azúcar	45	Pan de centeno (30%) con harina integral	42
Espaguete de trigo integral	42	Arepa	42
Jugo de manzana	42	Naranja	41
Higo seco	40	Frijol	40
Orejones de chabacano	40	Harina de garbanzo	40
Trigo sarraceno integral	40	Trigo bulgur integral	40
Pasta soba	40	Pan ácimo con harina integral	40
Pan bagel integral	40	Pan de pita integral	40
Pan 100% integral	40	Pumpernickel (pan negro alemán)	40
Espaguetis integrales al dente (fríos)	40	Mantequilla de cacahuete	40
Cereales integrales sin azúcar	40	Habas crudas	40
Hojuelas de avena	40	Frijoles bayos en conserva	40
Jugo de zanahoria sin azúcar	40	Jugo de arándanos sin azúcar	40
Jugo de naranja sin azúcar	40	Sorbete sin azúcar	40
Leche de coco	40	Pastas Integrales, al dente	40
Sablé (harina integral, sin azúcar)	40	Tortilla de maíz con frijoles machacados y salsa de tomate	40

Alimento	IG	Alimento	IG
Fetuchini	35	Apio crudo	35
Compota de frutas sin azúcar	35	Crema de manzana	35
Jugo de tomate	35	Semillas de lino	35
Semillas de ajonjolí	35	Semillas de girasol	35
Levadura	35	Mostaza tipo Dijon	35
Maíz ancestral (maíz "indio")	35	Chícharos	35
Garbanzos en conserva	35	Quinoa	35
Arroz salvaje	35	Salsa de tomate natural sin azúcar	35
Fideos chinos de trigo duro	35	Naranja	35
Ciruelas	35	Manzana	35
Higo	35	Membrillo	35
Dulce de membrillo sin azúcar	35	Yogur entero	35
Leche entera o descremada	34	Centeno	33
Peras	32	Helados sin azúcar	30
Zanahorias crudas	30	Nabo crudo	30
Mermelada de frutas sin azúcar	30	Queso fresco	30
Queso quark	30	Queso blanco	30
Requesón	30	Cuajada	30
Ejotes	30	Leche de soya	30
Jitomates	30	Leche en polvo	30
Salvado	30	Fideos chinos de soja	30
Pera	30	Mandarina	30
Alubias	30	Garbanzos cocidos	30
Frijoles negros	30	Tortilla de harina	30
Queso de cabra	30	Tortilla de harina con frijoles refritos con salsa de tomate	30
Lentejas	30	Salchichas	25
Durazno	25	Chabacano	25
Frambuesas	25	Moras	25
Grosellas rojas	25	Hummus	25
Cebada perla	25	Fresas	25
Frutos secos	25	Chocolate negro (>70% de cacao)	25
Toronja	25	Harina de soya	25
Cerezas	25	Ciruelas	22
Brotos de bambú	20	Alcachofas	20
Palmitos	20	Cacao en polvo sin azúcar	20
Chocolate negro (>85% de cacao)	20	Jugo de limón sin azúcar	20
Berenjena	20	Leche de almendras	20
Crema de soya	20	Jícama	20
Tofu	15	Bellotas	15
Fructosa	15	Almendras	15

Anacardos	15	Piñones	15
Avellanas	15	Pistachos	15
Cacahuates	15	Nueces	15
Pesto	15	Rabanitos	15
Aceitunas	15	Espinacas	15
Cebolla	15	Cebolla de cambray	15
Ajo	15	Poros	15
Champiñones	15	Setas	15
Pepino	15	Pimiento morrón	15
Jengibre	15	Hinojo	15
Espárragos	15	Acelgas	15
Brocoli	15	Coliflor	15
Col	15	Coles de bruselas	15
Calabaza italiana o zucchini	15	Endibia	15
Acedera	15	Castañas de agua (<i>water chestnuts</i>)	15
Lechuga	15	Escarola	15
Rúcula	15	Hierba de los canónigos	15
Grosellas negras	15	Frijol de soya	14
Frijoles pintos de la olla	14	Yogur descremado	12
Nopal	7	Espicias	5
Vinagre	5	Crustaceos	5

Estos alimentos no contienen glúcidos (azúcares), por ello, no tienen IG. Sin embargo, no necesariamente es sano su consumo excesivo.

Alimento	Alimento
Quesos de todo tipo	Alcohol
Vino tinto	Champaña
Carnes rojas	Carne de aves
Carne de pescados	Mariscos
Café	Te
Crema	Huevos
<i>Foie gras</i>	Grasa de oca
Margarina	Grasas y aceites vegetales
Jamones	Embutidos
Mayonesa casera	Manteca
Mostaza	