



# GUÍA DE ÍNDICE GLICÉMICO DE ALIMENTOS<sup>1-3</sup>

El índice glicémico indica el impacto que los alimentos tienen sobre el nivel de azúcar en la sangre. En una persona con diabetes, entre más bajo sea el Índice glicémico de los alimentos es mejor.

El IG de los alimentos se clasifica según la siguiente tabla :

- BAJO (IG <35)
- ALTO (IG de 60-79)
- MEDIO (IG de 35-59)
- MUY ALTO (IG de 80-110)  
(no recomendado para la diabetes)

## BAJO (IG < 35)

### AZÚCARES Y SUSTITUTOS

Sucralosa (Splenda)	0
Edulcorante natural (Stevia)	0
Aspartame (Equal)	0

### VEGETALES Y GRANOS

Aguacate	10	Rábano	15
Espinaca	15	Pepinillo	15
Brócoli	15	Repollo	15
Calabacín	15	Soya	18
Pimentón	15	Berenjena	20
Coliflor	15	Alcachofa	20
Puerro	15	Ajo	30
Acelga	15	Lenteja	30
Cebolla	15	Tomate	30
Lechuga	15	Nabo	30
Col	15	Apio	35
Pepino	15	Judía	35

### CEREALES

Trigo	15
Salvado	15
Harina de soya	25
Semillas girasol	35
Ajonjolí	35

### FRUTOS SECOS

Cacahuete	14
Avellana	15
Almendra	15
Nuez	15
Pistacho	15
Piñón	15

### FRUTAS

Frambuesa	25
Mora	25
Cereza	25
Fresa	25
Arándano	25
Mandarina	30
Toronja	30
Maracuyá	30
Chirimoya	35
Granada	35

### OTROS

Vinagre	5
Oregano	5
Aceituna	15
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Puré almendra/maní (sin azúcar)	25
Salchicha	28
Leche en polvo	30
Leche de almendra / soya	30
<b>Glucerna®</b>	30 <sup>4</sup>
Leche entera descremada	34
Yogurt soya	35
Chocolate negro	35
Salsa de tomate (sin azúcar)	35
Mostaza	35

## MEDIO (IG de 35 -59)

### ARROCES

Arroz moreno	55
Arroz de grano largo	56

### PANES Y REPOSTERÍA

Pan centeno integral	42
Pan multigranos	43
Tostada integral ( sin Azúcar )	45

### VEGETALES, LEGUMBRES Y GRANOS

Garbanzo	36
Frijol	40
Zanahoria cocida	50
Guisante verde	51
Papa Frita	51

### PASTAS

Espagueti trigo integral	42
Tallarín	47
Macarrón	50

### FRUTAS

Pera	38
Manzana	39
Naranja	40
Piña	45
Uva	45
Albaricoque	57
Kiwi	50

### FRUTOS SECOS

Ciruela / uva pasa	40
Higo seco	40

## ALTO ( IG de 60 -79 )

### AZÚCARES Y SUSTITUTOS

Miel	60
Mermelada	65
Sacarosa	68
Azúcar blanca/ morena	70

### PANES Y REPOSTERÍA

Pan Integral	65
Croissant	67
Bizcocho	70
Galleta	70
Pan de trigo	71

### VEGETALES, LEGUMBRES Y GRANOS

Remolacha	64
Papa hervida con piel	65
Calabaza	75

### ARROCES

Arroz integral	66
Arroz blanco	72

### CEREALES

Avena	60
Maíz	65
Sémola de trigo	67

### PASTAS

Espagueti	70
Lasaña	75

### FRUTAS

Plátano	62
Melón	65
Sandía	75

### FRUTOS SECOS

Dátil	70
-------	----

### OTROS

Barra de chocolate	60
Helado	60
Chocolate con leche	68
Refresco	70

## MUY ALTO (IG de 80-110)

### AZÚCARES Y SUSTITUTOS

Glucosa	100
Maltosa	110

### ARROCES

Arroz precocido	85
Arroz bajo en amilosa	88

### PANES Y REPOSTERÍA

Pan molde blanco	85
Pan Baguette	95

### VEGETALES, LEGUMBRES Y GRANOS

Haba	80
Puré de papa	80
Papa al horno	95

### CEREALES

Cereal de desayuno	85
--------------------	----

### OTROS

Palomitas de Maíz	80
Refresco para deportistas	90
Jugo procesado	90
Cerveza	110

El número que aparece en el lado derecho de cada alimento corresponde al IG ( Índice Glicémico ) que incluye cada uno.

Referencia: 1. [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org) | 2. [www.uned.es/pea-nutrición-y-diabetical/guía/enfermedades/diabetes/manual\\_el\\_indice\\_gluceci.htm](http://www.uned.es/pea-nutrición-y-diabetical/guía/enfermedades/diabetes/manual_el_indice_gluceci.htm) | 3. [www.montignac.com](http://www.montignac.com) | 4. [www.adelgazarsinhacerdietas.com/2013/11/tabla-de-indice-glucemico-productos-de.html](http://www.adelgazarsinhacerdietas.com/2013/11/tabla-de-indice-glucemico-productos-de.html)

Conoce más en  
[www.glucerna.abbott/cadr](http://www.glucerna.abbott/cadr)