

# LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

GRANOS PASTAS Y ARROCES	IG (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBOHIDRATOS)	CONSUMIR GRAMOS
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 1 (0 A 35)			
Judías o Habichuelas	30	7	40
Frijol o Alubias	30	35	35
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 2 (35 A 50)			
Guisante o Arveja o Chícharo	35	14	25
Arroz Salvaje	35	21	35
Garbanzos	35	36	25
Lentajas	40	20	30
Habas Verdes	40	8	30
Arroz parborizado	47	41.2	35

# LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

PANES CERALES Y FRUTOS SECOS	IG (INDICE GLUCEMICO)	GRAMOS DE CH (CARBOHIDRATOS)	MAX. CONSUMIR GRAMOS
INDICE GLUCEMICO BAJO - CLASE 1 (0 A 35)			
Piñones	15	4	35
Almendras	15	3.6	35
Pistachos	15	28	35
Nueces	15	21	35
Avellanas	15	10	35
Anacardo	15	30.5	35
Nuez de Brazil	15	12.8	35
Macadamia	15	14	35

## LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

[illegible]

## LISTADO DE ALIMENTOS FASE 2 ACTUALIZADO

[illegible]