

2.9. Listado de Índice Glucémico (I.G.)

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG ELEVADO:

Sirope de Maíz – 115
Maltosa (Cerveza) – 110
Maltodextrina – 105
Glucosa (dextrosa) – 100
Almidones modificados – 100
Pan sin gluten – 95
Baguette – 95
Harina de arroz – 95
Fécula de patata (almidón) – 95
Patatas al horno – 95
Patatas fritas – 95
Arroz pastoso – 90
Pan blanco sin gluten – 90
Miel – 85
Arroz inflado – 85
Arroz de cocción rápida (precocido) – 85
Zanahorias cocidas – 85
Palomitas (sin azúcar) – 85
Corn Flakes (copos de maíz) – 85
Harina de trigo blanca – 85
Maizena (almidón de maíz) – 85
Nabo cocido – 85
Pan blanco de sandwich – 85
Puré de patata instantáneo – 80
Tapioca – 85
Habas cocidas – 80
Galletitas saladas – 80
Crackers – 80
Donuts – 75
Gofre – 75
Sandía – 75
Calabaza – 75
Pan de barra (pan blanco) – 75
Leche de arroz (con azúcar) – 75
Bebidas con cola – 70
Barras chocolateadas (Mars®, Sneakers®...) – 70
Biscottes – 70
Galletas – 70
Harina de maíz – 70
Brioche – 70
Cereales refinados azucarados – 70
Cereales Special K – 70

Colas y refrescos con azúcar – 70
Croissant – 70
Dátiles – 70
Ñoquis – 70
Melaza – 70
Mijo – 70
Pastas de trigo tierno blanca (macarrones, raviolis...) – 70
Arroz precocido – 70
Fideos – 70
Maicena – 70
Patatas cocidas peladas – 70
Arroz blanco – 70
Fideos chinos de arroz – 70
Merengue – 70
Azúcar blanco (sacarosa) – 70
Azúcar moreno – 70
Remolacha cocida – 65
Castañas – 65
Mermelada (azucarada) – 65
Cuscús normal – 65
Uvas pasas (sultanas, de corinto...) – 65
Piña en almíbar – 65
Sirope de Maple (para tortitas) – 65
Confituras – 65
Sorbete (con azúcar) – 65
Dulce de Membrillo (con azúcar) – 60
Plátano (maduro) – 60
Melón – 60
Sémola refinada – 60
Helado (azucarado) – 60
Pan de leche – 60
Helado (con azúcar añadido) – 60
Pizza – 60
Zumo de Naranja industrial – 55
Nutella® – 55
Papaya – 55
Polvorones – 55
Melocotón en almíbar – 55
Polvo chocolateado azucarado (colacao, nesquick) – 55
Espaguetis blancos muy cocidos – 55
Ketchup – 55
Mostaza (con azúcar) – 55
Sushi – 55

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG MEDIO:

All Bran de Kellogg – 50
 Barra energética de cereales (sin azúcar) – 50
 Galletas (harina integral, sin azúcar) – 50
 Kaki – 50
 Kiwi – 50
 Mango – 50
 Zumo de Piña (sin azúcar) – 50
 Zumo de manzana (sin azúcar) – 50
 Boniato – 50
 Muesli (sin azúcar) – 50
 Cebada (grano entero) – 50
 Sémola integral – 50
 Sémola de trigo duro – 50
 Cuscús de trigo duro – 50
 Arroz basmati largo – 50
 Arroz integral – 50
 Batata – 50
 Cuscús 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
 Guisantes 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
 Zumo de Pomelo (sin azúcar) – 45
 Higos secos – 40
 Frijoles – 40
 Orejones (albaricoques secos) – 40
 Harina de Garbanzo – 40
 Trigo sarraceno integral – 40
 Trigo Bulgur integral – 40
 Pan Bagel integral – 40
 Pan de Pita integral – 40
 Pan de Centeno 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
 Copos de avena – 40

Judía roja en conserva (frijoles) – 40
 Zumo de Naranja (sin azúcar) – 40
 Lactosa – 40
 Sorbete (sin azúcar) – 40
 Leche de coco – 40
 Pastas integrales, al dente – 40

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON IG BAJO:

Apio crudo – 35
 Compota de frutas (sin azúcar) – 35
 Crema de manzana – 35
 Zumo de tomate – 35
 Pan WASA de fibra – 35
 Semillas de Lino – 35
 Semillas de Sésamo – 35
 Pipas de girasol – 35
 Levadura – 35
 Mostaza tipo Dijon – 35
 Guisantes – 35
 Garbanzos en conserva – 35
 Arroz salvaje – 35
 Salsa de tomate natural (sin azúcar) – 35
 Alubias – 35
 Fideos chinos de trigo duro – 35
 Naranja – 35
 Ciruelas – 35
 Manzana – 35
 Higo – 35
 Membrillo – 35
 Dulce de Membrillo (sin azúcar) – 35
 Yogurt entero – 35
 Yogurt desnatado – 35
 Helados (sin azúcar añadido) – 30
 Melocotón – 30
 Albaricoque (fruta fresca) – 30
 Zanahorias crudas – 30
 Nabo crudo – 30
 Confitura/mermelada de frutas (sin azúcar) – 30
 Queso de Cabra – 30
 Queso Fresco – 30
 Queso Quark – 30
 Queso Blanco – 30
 Requesón – 30
 Cuajada – 30
 Judías verdes – 30
 Tomates – 30
 Leche fresca – 30
 Leche en polvo – 30

Lentejas – 30
 Salvado – 30
 Fideos chinos de soja – 30
 Pera – 30
 Mandarina – 30
 Alubias blancas – 30
 Garbanzos (cocidos) – 30
 Frijoles – 25
 Frambuesas – 25
 Moras – 25
 Grosellas rojas – 25
 Fresas – 25
 Chocolate negro (→70% de cacao) – 25
 Mermelada de fruta (sin azúcar) – 22
 Pomelo – 22
 Cerezas – 22
 Berenjena – 20
 Brotes de Bambú – 20
 Alcachofas – 20
 Palmitos – 20
 Cacao en polvo (sin azúcar) – 20
 Chocolate negro (→85% de cacao) – 20
 Fructosa – 20
 Leche de soja – 20
 Leche de almendras – 20
 Brotes de bambú – 20
 Tofú – 20
 Soja en grano – 20
 Albaricoque – 20
 Bellotas – 16
 Almendras – 15
 Anacardos – 15
 Piñones – 15
 Avellanas – 15
 Pistachos – 15
 Pipas – 15
 Cacahuets – 15
 Nueces – 15
 Pesto – 15
 Rabanitos – 15
 Aceitunas – 15
 Espinacas – 15
 Cebolla – 15
 Cebolleta – 15
 Ajo – 15
 Puerros – 15
 Champiñones – 15
 Setas – 15
 Pepino – 15
 Pimiento – 15

Jengibre – 15
 Hinojo – 15
 Espárragos – 15
 Acelgas – 15
 Brocoli – 15
 Coliflor – 15
 Col – 15
 Coles de Bruselas – 15
 Calabacín – 15
 Endibia – 15
 Acedera – 15
 Rábano – 15
 Lechuga – 15
 Escarola – 15
 Rucola – 15
 Canónigos – 15
 Grosellas negras – 15
 Aguacate – 10
 Especies (Perejil, Pimienta, Orégano, Canela, Albahaca, Clavo, Romero, Tomillo, Vainilla (sin azúcar), Nuez Moscada...) – 5
 Vinagre – 5
 Crustáceos – 5
 Quesos (Mozzarella, Cottage, Cheddar, Ricotta, Parmesano, Gruyere, Roquefort, Manchego, Emmental, Feta, Provolone, Brie, Camembert, Holandés, de Oveja, de Cabra...) – 0
 Alcohol – 0
 Vino tinto – 0
 Champang – 0
 Carne (Ternera, Cerdo, Cordero) – 0
 Aves (Pollo, Pavo, Codorniz) – 0
 Pescados – 0
 Mariscos – 0
 Café – 0
 Té – 0
 Nata – 0
 Huevos – 0
 Foie grass – 0
 Margarina – 0
 Grasas vegetales – 0
 Fiambres (jamón de york, pavo...) – 0
 Embutidos (chorizo, salchichas, morcilla, salchichón) – 0
 Mayonesa casera – 0
 Aceites – 0
 Mostaza – 0