

## ÍNDICE GLUCÉMICO A - Z

ALIMENTOS	IG
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15
Aceites (oliva, girasol, etc.)***	0
Aceituna, oliva	15
Acelgas	15
Acerola	20
Achicoria (bebida)	40
Agave, pita (concentrado)	15
Aguacate	10
Ajo	30
Albaricoques (fruta fresca)	30
Albaricoques (lata, con azúcar)	60
Albaricoques secos, orejones	35
Alcachofa	20
Alforjón, trigo negro/sarraceno, kasha (integral)	40
All Bran™	50
Almendra, harina de	20
Almendras	15
Altramuz/lupín	15
Amaranto	35
Amaranto soplado	70
Apio	15
Apio nabo, apio rábano (cocido)*	85
Apio nabo, apio rábano (crudo)	35
Arandáno agrio	45
Arroz asiático	60
Arroz basmati	50
Arroz basmati completo	45
Arroz caldoso	90
Arroz común	70
Arroz con leche (con azúcar o edulcorante)	75
Arroz de Camarga	60
Arroz integral, arroz completo	50
Arroz largo	60
Arroz precocido	85
Arroz rojo	55
Arroz silvestre/salvaje/negro	35
Arroz soplado	85
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35
Arvejas, chícharos (lata) -Am-; Guisantes (lata) -Es-	45
Avellanas	15
Avellanas, harina de	20
Avena	40

ALIMENTOS	IG
Aves*** (pollo, pavo, etc.)	0
Azúcar blanco	70
Azúcar moreno (integral)	70
Bagels	70
Baguette, pan francés blanco	70
Banana (verde)	45
Bananos (maduro)	60
Bananos (verdes)	45
Barquillo con azúcar	75
Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	50
Baya de Goji	25
Berenjena	20
Bizcocho típico holandés	70
Brécol, brócoli	15
Brevas; higos (fruta fresca)	35
Brioche	70
Brotos de semillas	15
Buckwheat pancakes	40
Buckwheat pasta	40
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Café, té***	0
Calabacitas, calabacines	15
Calabaza, zapallo*	75
Calabazas (diversas variedades)*	75
Capellini	45
Carne de rez***	0
Carnes (rez, cerdo, ave, ternera, cordero, etc.)***	0
Cassoulet (plato francés de carne con judías/fríjoles)	35
Castaña, marrona	60
Cebada descascarillada	25
Cebada perlada	60
Cebolla	15
Centeno (integral; harina, pan)	45
Cereales brotados/germinados (germen de trigo...)	15
Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	70
Cereales completos (sin azúcar)	45
Cerezas	25
Cerveza*	110
Chalota, escalonia, chalote, ajo chalote, escalona, escaloña,	15
Chicorée, jarabe de	55
Chile, pimiento (picante)	15
Chirimoya, anón, guanábana, alemoya	35
Chirvía, pastinaca*	85
Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	25
Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	20

ALIMENTOS	IG
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	60
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	70
Ciruelas (fruta fresca)	35
Ciruelas secas, ciruelas pasas	40
Coco	35
Coco, harina de	35
Col fermentada, chucrut	15
Coles de bruselas	15
Coliflor	15
Colinabo	70
Compota de manzana (sin azúcar)	35
Confitura (con azúcar o edulcorante)	65
Confitura (sin azúcar)	45
Copos de avena (sin cocinar)	40
Corazón de palma, palmito	20
Corn flakes (cereales)	85
Couscous/sémoule, integral	50
Crackers made from white flour	80
Crema de leche <sup>***/**</sup>	0
Crema de soja	20
Croissant	70
Crustáceos	5
Cuscús integral, sémola integral	45
Cuscús, sémola	65
Dátil	70
Doughnuts	75
Dulce de membrillo (con azúcar)	65
Dulce de membrillo (sin azúcar)	40
Embutidos, jamones, chorizo, etc. <sup>***</sup>	0
Endibias	15
Escorzoneras, salsifis	30
Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	40
Espaguetis blancos bien cocidos	55
Espárragos	15
Especia, condimento (perejil, albahaca, orégano, canela, vai	5
Espelta trigo de un grano (integral pan)	45
Espelta, trigo de un grano	65
Espelta, trigo de un grano (integral; harina, pan)	45
Espinacas	15
Falafel (garbanzos)	35
Falafel (habas)	40
Farro	40
Fécula de patata/papa (almidón)	95
Fécula, almidón modificados	100
Foie gras <sup>***</sup>	0

ALIMENTOS	IG
Frambuesa (fruta fresca)	25
Fresas (fruta fresca)	25
Frijol/judía azuki, azuki	35
Frijol/judía blanco/a cannellini, habichuela blanca pequeña	35
Frijol/judía mungo	25
Frijol/judía rojo(a)/pinto(a)	35
Frijol/judía rojo(a)/pinto(a) (lata)	40
Fruta de la pasión, maracuyá, parchita, pasionaria	30
Galleta (harina entera, sin azúcar)	50
Galleta, saladito	70
Garbanzos	30
Garbanzos (lata)	35
Garrofín (semilla de algarrobo en polvo/harina)	15
Glucosa	100
Gnocchi	70
Granada (fruta fresca)	35
Grasa vegetal, margarina, grasa de ganso***	0
Grosella negra	15
Grosella roja, grosella	25
Guisantes secos partidos	25
Habas (cocidas)	65
Habas (crudas)	40
Harina blanca de trigo	85
Harina de arroz	95
Harina de castaña	65
Harina de farro (integral)	45
Harina de garbanzos	35
Harina de kamut (integral)	45
Harina de maíz	70
Harina de quinoa	40
Harina de soja/soya	25
Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	60
Helado de crema (con fructosa)	35
Higo seco	40
Hinojo	15
Hongo, seta, champiñón	15
Huevos***	0
Humus (puré de garbanzos)	25
Jarabe de arce	65
Jarabe de glucosa	100
Jarabe de maíz	115
Jarabe de trigo, jarabe de arroz	100
Jengibre	15
Jijallo, caramillo, judía/fríjol blanca/o	25
Judía/fríjol borlotti	35

ALIMENTOS	IG
Judía/frijol negra/o	35
Judías verdes, Habichuelas	30
Jugo/zumo de arándano agrio (sin azúcar)	50
Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	45
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	50
Jugo/zumo de tomate	35
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	55
Jugo/zumo de zanahorias (sin azúcar)	40
Kaki, caqui, palosanto	50
Kamut (grano integral)	40
Ketchup	55
Kiwi*	50
Kuzu	85
Lactosa	40
Lasaña (trigo blando)	75
Lasaña (trigo duro)	60
Leche de almendra	30
Leche de arroz	85
Leche de avena (sin cocinar)	30
Leche de coco	40
Leche de soja/soya	30
Leche en polvo/fresca**	30
Leche** (desnatada o no)	30
Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	15
Lemon	20
Lentejas	30
Lentejas amarillas	30
Lentejas verdes	25
Levadura	35
Levadura de cerveza	35
Lichi (fruta fresca)	50
Lino, sésamo, opio (granos/semillas de)	35
Macaronis (trigo duro)	50
Maíz indio (ancestral)	35
Maiz pira, pop corn (sin azúcar)	85
Maíz, choclo	65
Maizena	95
Maizena (almidón de maíz)	85
Maltodextrin	95
Mandarinas, clementinas	30
Mango (fruta fresca)	50
Maní, cacahuetes	15
Mantequilla de maní/cacahuete (sin azúcar)	40
Manzana (fruta fresca)	35
Manzanas secas	35

ALIMENTOS	IG
Mariscos*** (ostras, mejillones, camarones, etc.)	0
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Mayonesa (hecha en casa: huevo, aceite, mostaza)	0
Mayonesa (industrial, con azúcar)	60
Mazorca de maíz	65
Melaza	70
Melocotones (fruta fresca)	35
Melocotones (lata, con azúcar)	55
Melón*	60
Membrillo (fruta fresca)	35
Mermelada (con azúcar)	65
Mermelada (sin azúcar)	30
Miel	60
Mijo	70
Mirtilo, arándano	25
Moras	25
Mostaza	35
Mostaza (con azúcar)	55
Musli, muesli (con miel o azúcar...)	65
Musli, muesli (sin azúcar)	50
Nabo (cocido)*	85
Nabo (crudo)	30
Naranjas (fruta fresca)	35
Nectarina (fruta fresca)	35
Níspero japonés	55
Nueces, fruto seco	15
Nuez de anacardo/cajú/marañón	15
Nutella®	55
Ñame	65
Ovomaltina	60
Pain au chocolat	65
Palitos de cangrejo	50
Pan ácimo (harina blanca)	70
Pan ácimo (harina integral)	40
Pan blanco (cuadrado)	85
Pan blanco para hamburguesas	85
Pan blanco sin gluten	90
Pan completo	65
Pan con quinoa (aproximadamente 65 % de quinoa)	50
Pan de arroz	70
Pan de centeno (30% de centeno)	65
Pan de kamut	45
Pan de leche	60
Pan esenio/ezekiel (de cereales germinados)	35

ALIMENTOS	IG
Pan semi-integral (con levadura)	65
Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	45
Pan, 100% integral con levadura natural	40
Pana, fruta del pan, pan de fruta, mapén	65
panela/ chancaca/ papelon/ piloncillo	65
Papa/patata deshidratada (instantánea)	90
Papas a la francesa / patatas fritas	95
Papas/patatas al horno	95
Papas/patatas fritas	70
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Papas/patatas hervidas (sin cáscara/piel)	70
Papaya (fruta fresca)*	55
Papilla de mais	70
Pasta al dente, de trigo integral	40
Pasta de arroz integral	65
Pasta de trigo blando	70
Pasta de trigo completo	50
Patatas, cocidas con piel	90
Pepinillo	15
Pepino dulce, pera-melón	40
Pepino, cohombro, cocombro	15
Peras (fruta fresca)	30
Peras, lata	55
Pescado (salmón, atún, etc.)***	0
Pesto	15

ALIMENTOS	IG
Pimientos rojos, pimentones	15
Piña (fruta fresca)	45
Piña (lata)	65
Piñón	15
Pipas/semillas de girasol	35
Pistacho	15
Pizza	60
Platano/platano macho (cocinado)	70
Platano/platano macho (crudo)	45
Platano/platano macho (crudo)	45
Polenta	70
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40
Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	55
Porridge, pailla de avena	60
Puerros	15
Pumpernickel	45
Puré de almendras blancas (sin azúcar)	35
Puré de almendras enteras (sin azúcar)	25
Puré de avellanas enteras (sin azúcar)	25
Puré de maní/cacahuets (sin azúcar)	25
Puré de papa/patata	80
Quark, requesón**	30
Quesos (mozzarella, etc.)***	0
Quinoa	35
Rábano	15
Ratatouille	20
Raviolis (trigo blando)	70
Raviolis (trigo duro)	60
Remolacha (cocinada)*	65
Remolacha (cruda)	30
Repollo	15
Retoño de bambú, brote de bambú	20
Risotto	70
Riz, sirop de	100
Ruibarbo	15
Rutabaga	70
Salsa de tomate (con azúcar)	45
Salsa de tomate (sin azúcar)	35
Salsa soja/soya (sin dulce)	0
Salsa tamari (sin dulce)	20
Salvado (de trigo, de avena...)	15



ALIMENTOS	IG
Sandía, patilla*	75
Semillas/pipas de calabacines, calabazas	25
Sémola de trigo duro	60
Sidra seca	40
Sodas, gaseosas (bebidas endulzadas, carbonatadas, sabor	70
Soja/soya	15
Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	65
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40
Spaghetti, whole wheat, cocinado al dente	40
Special K®	70
Sport drinks	75
Succo di canna da zucchero	65
Sushi	55
Tableta energética de cereales (sin azúcar)	50
Tacos	70
Tagliatelles (bien cocidas)	55
Tahin, puré de sésamo	40
Tallarines chinos (trigo duro), fideos	35
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	65
Tallarines chinos de soja/soya, fideos de soja/soya	30
Tamaríndo (dulce)	65
Tapioca	85
Tayota, chayón, chayota (en puré)	50
Tempeh	15
Tofu (soja/soya)	15
Tomates	30
Tomates secos	35
Toronja, pomelo (fruta fresca)	30
Torta de arroz	85
Trigo bulgur (cocinado)	55
Trigo bulgur entero (cocinado)	45
Trigo pilpil de	45
Trigo tierno tipo Eibly	45

ALIMENTOS	IG
Trigo, harina completa	60
Trigo, harina integral	45
Trigo, harina semi completa	65
Tupinambo, aguaturba, pataca, castaña de tierra	50
Uchuva, alquenqueje	15
Uva espinosa, grosella espinosa	25
Uva pasa	65
Uvas (fruta fresca)	45
Vainas, judías tiernas	15
Vinagre	5
Vinagre balsámico	5
Vino tinto/rojo, vino blanco, champaña***	0
Wasa™ fibra (24% de fibras)	35
Wasa™ light rye	50
Wheat germ	15
Wholemeal rice flour	75
Yogur de soja/soya (aromatizado)	35
Yogur de soja/soya (sin sabor)	20
Yogur**	35
Yuca	55
Yuca brava, mandioca	55
Zanahoria (cruda)	20
Zanahorias (cocida)*	50
Zuckererbsenschote	15
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	55
Zumo/jugo de manzana (sin azúcar)	50
Zumo/jugo de toronja (sin azúcar)	45

\* A pesar de que tienen un IG alto, estos alimentos tienen un contenido en glúcido puro muy bajo (más o menos 5 %). Su consumo en cantidades normales tiene un efecto insignificante sobre la glicemia.

\*\* Prácticamente no hay diferencia de IG entre los productos lácteos enteros y desnatados. Sin embargo, a pesar de tener un IG bajo, tienen un Índice insulínico alto (se comportan como si tuvieran un IG alto).

\*\*\* Estos alimentos no contienen glúcidos, por ello, no tienen IG.

Índice glucémico bajo
Índice glucémico medio
Índice glucémico alto