

ÍNDICE GLUCÉMICO

ALIMENTOS	IG
Aceites (oliva, girasol, etc.)***	0
Aves*** (pollo, pavo, etc.)	0
Café, té***	0
Carne de rez***	0
Carnes (rez, cerdo, ave, ternera, cordero, etc.)***	0
Crema de leche***/**	0
Embutidos, jamones, chorizo, etc.***	0
Foie gras***	0
Grasa vegetal, margarina, grasa de ganso***	0
Huevos***	0
Mariscos*** (ostras, mejillones, camarones, etc.)	0
Mayonesa (hecha en casa: huevo, aceite, mostaza)	0
Pescado (salmón, atún, etc.)***	0
Quesos (mozzarella, etc.)***	0
Salsa soja/soya (sin dulce)	0
Vino tinto/rojo, vino blanco, champaña***	0
Crustáceos	5
Especia, condimento (perejil, albahaca, orégano, canela, vain	5
Vinagre	5
Vinagre balsámico	5
Aguacate	10
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15
Aceituna, oliva	15
Acelgas	15
Agave, pita (concentrado)	15
Almendras	15
Altramuz/lupín	15
Apio	15
Avellanas	15
Brécol, brócoli	15
Brotos de semillas	15
Calabacitas, calabacines	15

ALIMENTOS	IG
Cebolla	15
Cereales brotados/germinados (germen de trigo...)	15
Chalota, escalonia, chalote, ajo chalote, escalona, escalofia, (15
Chile, pimiento (picante)	15
Col fermentada, chucrut	15
Coles de bruselas	15
Coliflor	15
Endibias	15
Espárragos	15
Espinacas	15
Garrofin (semilla de algarrobo en polvo/harina)	15
Grosella negra	15
Hinojo	15
Hongo, seta, champiñon	15
Jengibre	15
Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	15
Mani, cacahuetes	15
Nueces, fruto seco	15
Nuez de anacardo/caju/marañon	15
Pepinillo	15
Pepino, cohombro, cocombro	15
Pesto	15
Pimientos rojos, pimentones	15
Piñon	15
Pistacho	15
Puerros	15
Rábano	15
Repollo	15
Ruibarbo	15
Salvado (de trigo, de avena...)	15
Soja/soya	15
Tempeh	15
Tofu (soja/soya)	15

ALIMENTOS	IG
Uchuva, alquenqueje	15
Vainas, judías tiernas	15
Wheat germ	15
Zuckererbsenschote	15
Acerola	20
Alcachofa	20
Almendra, harina de	20
Berenjena	20
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	20
Corazón de palma, palmito	20
Crema de soja	20
Lemon	20
Avellanas, harina de	20
Ratatouille	20
Retoño de bambú, brote de bambú	20
Salsa tamari (sin dulce)	20
Yogur de soja/soya (sin sabor)	20
Zanahoria (cruda)	20
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Baies de Goji	25
Cebada descascarillada	25
Cerezas	25
Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	25
Frambuesa (fruta fresca)	25
Fresas (fruta fresca)	25
Frijol/judía mungo	25
Grosella roja, grosella	25
Guisantes secos partidos	25
Harina de soja/soya	25
Humus (puré de garbanzos)	25
Jijallo, caramillo, judía/fríjol blanca/o	25
Lentejas verdes	25

ALIMENTOS	IG
Mirtilo, arándano	25
Moras	25
Puré de almendras enteras (sin azúcar)	25
Puré de avellanas enteras (sin azúcar)	25
Puré de maní/cacahuetes (sin azúcar)	25
Semillas/pipas de calabacines, calabazas	25
Uva espinosa, grosella espinosa	25
Ajo	30
Albaricoques (fruta fresca)	30
Escorzoneras, salsifis	30
Fruta de la pasión, maracuyá, parchita, pasionaria	30
Garbanzos	30
Judías verdes, Habichuelas	30
Leche de almendra	30
Leche de avena (sin cocinar)	30
Leche de soja/soya	30
Leche en polvo/fresca**	30
Leche** (desnatada o no)	30
Lentejas	30
Lentejas amarillas	30
Mandarinas, clementinas	30
Mermelada (sin azúcar)	30
Nabo (crudo)	30
Peras (fruta fresca)	30
Quark, requesón**	30
Remolacha (cruda)	30
Tallarines chinos de soja/soya, fideos de soja/soya	30
Tomates	30
Toronja, pomelo (fruta fresca)	30
Albaricoques secos, orejones	35
Amaranto	35
Apio nabo, apio rábano (crudo)	35
Arroz silvestre/salvaje/negro	35

ALIMENTOS	IG
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35
Brevas; higos (fruta fresca)	35
Cassoulet (plato francés de carne con judías/fríjoles)	35
Chirimoya, anón, guanábana, alemoya	35
Ciruelas (fruta fresca)	35
Coco	35
Coco, harina de	35
Compota de manzana (sin azúcar)	35
Falafel (garbanzos)	35
Fríjol/judía azuki, azuki	35
Fríjol/judía blanco/a cannellini, habichuela blanca pequeña	35
Fríjol/judía rojo(a)/pinto(a)	35
Garbanzos (lata)	35
Granada (fruta fresca)	35
Harina de garbanzos	35
Helado de crema (con fructosa)	35
Judía/fríjol borlotti	35
Judía/fríjol negra/o	35
Jugo/zumo de tomate	35
Levadura	35
Levadura de cerveza	35
Lino, sésamo, opio (granos/semillas de)	35
Maíz indio (ancestral)	35
Manzana (fruta fresca)	35
Manzanas secas	35
Melocotones (fruta fresca)	35
Membrillo (fruta fresca)	35
Mostaza	35
Naranjas (fruta fresca)	35
Nectarina (fruta fresca)	35
Pan esenio/ezekiel (de cereales germinados)	35
Pipas/semillas de girasol	35

ALIMENTOS	IG
Puré de almendras blancas (sin azúcar)	35
Quinoa	35
Salsa de tomate (sin azúcar)	35
Tallarines chinos (trigo duro), fideos	35
Tomates secos	35
Wasa™ fibra (24% de fibras)	35
Yogur de soja/soya (aromatizado)	35
Yogur**	35
Achicoria (bebida)	40
Alforjón, trigo negro/sarraceno, kasha (integral)	40
Avena	40
Buckwheat pancakes	40
Buckwheat pasta	40
Ciruelas secas, ciruelas pasas	40
Copos de avena (sin cocinar)	40
Dulce de membrillo (sin azúcar)	40
Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	40
Falafel (habas)	40
Farro	40
Frijol/judía rojo(a)/pinto(a) (lata)	40
Habas (crudas)	40
Harina de quinoa	40
Higo seco	40
Jugo/zumo de zanahorias (sin azúcar)	40
Kamut (grano integral)	40
Lactosa	40
Leche de coco	40
Mantequilla de maní/cacahuete (sin azúcar)	40
Pan ácimo (harina integral)	40
Pan, 100% integral con levadura natural	40
Pasta al dente, de trigo integral	40
Pepino dulce, pera-melón	40
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40

ALIMENTOS	IG
Sidra seca	40
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40
Spaghetti, whole wheat, cocinado al dente	40
Tahin, puré de sésamo	40
Arandáno agrio	45
Arroz basmati completo	45
Arvejas, chícharos (lata) -Am-; Guisantes (lata) -Es-	45
Banana (verde)	45
Bananos (verdes)	45
Capellini	45
Centeno (integral; harina, pan)	45
Cerelae completos (sin azúcar)	45
Confitura (sin azúcar)	45
Cuscús integral, sémola integral	45
Espelta trigo de un grano (integral pan)	45
Espelta, trigo de un grano (integral; harina, pan)	45
Harina de farro (integral)	45
Harina de kamut (integral)	45
Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	45
Pan de kamut	45
Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	45
Piña (fruta fresca)	45
Platano/platano macho (crudo)	45
Platano/platano macho (crudo)	45
Pumpernickel	45
Salsa de tomate (con azúcar)	45
Trigo bulgur entero (cocinado)	45
Trigo pilpil de	45
Trigo tierno type Eby	45
Trigo, harina integral	45
Uvas (fruta fresca)	45
Zumo/jugo de toronja (sin azúcar)	45
All Bran™	50

ALIMENTOS	IG
Arroz basmati	50
Arroz integral, arroz completo	50
Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	50
Couscous/sémoule, integral	50
Galleta (harina entera, sin azúcar)	50
Jugo/zumo de arándano agrio (sin azúcar)	50
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	50
Kaki, caqui, palosanto	50
Kiwi*	50
Lichi (fruta fresca)	50
Macaronis (trigo duro)	50
Mango (fruta fresca)	50
Musli, muesli (sin azúcar)	50
Palitos de cangrejo	50
Pan con quinoa (aproximadamente 65 % de quinoa)	50
Pasta de trigo completo	50
Tableta energética de cereales (sin azúcar)	50
Tayota, chayón, chayota (en puré)	50
Tupinambo, aguaturba, pataca, castaña de tierra	50
Wasa™ light rye	50
Zanahorias (cocida)*	50
Zumo/jugo de manzana (sin azúcar)	50
Arroz rojo	55
Chicorée, jarabe de	55
Espaguetis blancos bien cocidos	55
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	55
Ketchup	55
Melocotones (lata, con azúcar)	55
Mostaza (con azúcar)	55
Níspero japonés	55
Nutella®	55
Papaya (fruta fresca)*	55
Peras, lata	55

ALIMENTOS	IG
Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	55
Sushi	55
Tagliatelles (bien cocidas)	55
Trigo bulgur (cocinado)	55
Yuca	55
Yuca brava, mandioca	55
Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	55
Albaricoques (lata, con azúcar)	60
Arroz asiático	60
Arroz de Camarga	60
Arroz largo	60
Bananos (maduro)	60
Castaña, marrona	60
Cebada perlada	60
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	60
Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	60
Lasaña (trigo duro)	60
Mayonesa (industrial, con azúcar)	60
Melón*	60
Miel	60
Ovomaltina	60
Pan de leche	60
Pizza	60
Porridge, pailla de avena	60
Raviolis (trigo duro)	60
Sémola de trigo duro	60
Trigo, harina completa	60
Confitura (con azúcar o edulcorante)	65
Cuscús, sémola	65
Dulce de membrillo (con azúcar)	65
Espelta, trigo de un grano	65
Habas (cocidas)	65
Harina de castaña	65

ALIMENTOS	IG
Jarabe de arce	65
Maíz, choclo	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65
Mazorca de maíz	65
Mermelada (con azúcar)	65
Musli, muesli (con miel o azúcar...)	65
Ñame	65
Pain au chocolat	65
Pan completo	65
Pan de centeno (30% de centeno)	65
Pan semi-integral (con levadura)	65
Pana, fruta del pan, pan de fruta, mapén	65
panela/ chancaca/ papelon/ piloncillo	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Pasta de arroz integral	65
Piña (lata)	65
Remolacha (cocinada)*	65
Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	65
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	65
Tamaríndo (dulce)	65
Trigo, harina semi completa	65
Uva pasa	65
Amaranto soplado	70
Arroz común	70
Azúcar blanco	70
Azúcar moreno (integral)	70
Bagels	70
Baguette, pan francés blanco	70
Biscocho típico holandés	70
Brioche	70
Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	70
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	70

ALIMENTOS	IG
Colinabo	70
Croissant	70
Dátil	70
Galleta, saladito	70
Gnocchi	70
Harina de mais	70
Melaza	70
Mijo	70
Pan ácimo (harina blanca)	70
Pan de arroz	70
Papas/patatas fritas	70
Papas/patatas hervidas (sin cáscara/piel)	70
Papilla de mais	70
Pasta de trigo blando	70
Platano/platano macho (cocinado)	70
Polenta	70
Raviolis (trigo blando)	70
Risotto	70
Rutabaga	70
Sodas, gaseosas (bebidas endulzadas, carbonatadas, sabori:	70
Special K®	70
Tacos	70
Arroz con leche (con azúcar o edulcorante)	75
Barquillo con azúcar	75
Calabaza, zapallo*	75
Calabazas (diversas variedades)*	75
Doughnuts	75
Lasaña (trigo blando)	75
Sandía, patilla*	75
Sport drinks	75
Wholemeal rice flour	75
Crackers made from white flour	80
Puré de papa/patata	80

ALIMENTOS	IG
Apio nabo, apio rábano (cocido)*	85
Arroz precocido	85
Arroz soplado	85
Chirvía, pastinaca*	85
Corn flakes (cereales)	85
Harina blanca de trigo	85
Kuzu	85
Leche de arroz	85
Maiz pira, pop corn (sin azúcar)	85
Maizena (almidón de maíz)	85
Nabo (cocido)*	85
Pan blanco (cuadrado)	85
Pan blanco para hamburguesas	85
Tapioca	85
Torta de arroz	85
Arroz caldoso	90
Pan blanco sin gluten	90
Papa/patata deshidratada (instantánea)	90
Patatas, cocidsa con piel	90
Fécula de patata/papa (almidón)	95
Harina de arroz	95
Maizena	95
Maltodextrin	95
Papas a la francesa / patatas fritas	95
Papas/patatas al horno	95
Fécula, almidón modificados	100
Glucosa	100
Jarabe de glucosa	100
Jarabe de trigo, jarabe de arroz	100
Riz, sirop de	100
Cerveza*	110
Jarabe de maíz	115

* 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.

Indice glucémico bajo

Indice glucémico medio

Indice glucémico alto