

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## TABLA DE ALIMENTOS SEGÚN SU ÍNDICE

### Índice glucémico mayor de 50

Sirope de maíz.....	115	Croissant .....	70
Cerveza* .....	110	Dátiles.....	70
Almidones modificados.....	100	Harina de maíz .....	70
Glucosa .....	100	Gnocchi .....	70
Sirope de trigo, sirope de arroz .....	100	Melaza.....	70
Sirope de glucosa.....	100	Mijo.....	70
Harina de arroz.....	95	Pastas de trigo refinado.....	70
Fécula de patata.....	95	Pan ácimo de harina blanca.....	70
Patatas al horno .....	95	Pan de arroz.....	70
Patatas fritas.....	95	Polenta, sémola de maíz .....	70
Pan sin gluten.....	90	Patatas asadas peladas .....	70
Puré de patata instantáneo .....	90	Raviolis de trigo refinado .....	70
Arroz aglutinante (espesante) .....	90	Risotto .....	70
Zanahorias cocidas* .....	85	Arroz blanco estandar .....	70
Apio cocido* .....	85	Colinabo .....	70
Corn flakes, .....	85	Azúcar blanco (sacarosa).....	70
Harina de trigo blanca .....	85	Azúcar moreno (integral).....	70
Pastel de arroz .....	85	Tacos (comida mexicana) .....	70
Leche de arroz.....	85	Bebida de piña.....	65
Maicena (almidón de maíz) .....	85	Remolacha cocida* .....	65
Nabo cocido* .....	85	Confitura estándar azucarada .....	60/65
Pan de hamburguesas .....	85	Couscous, sémola .....	65
Pan de miga (tipo Harry's).....	85	Harina de espelta refinada .....	65
Chirivia* .....	85	Harina de castañas.....	65
Pop corn (palomitas de maíz, sin azúcar) .....	85	Harina de trigo semi integral.....	65
Arroz de cocción rápida (precocido).....	85	Fruto del pan, árbol del pan.....	65
Arroz soufflé, galletas de arroz.....	85	Gelatina azucarada .....	65
Tapioca.....	85	Jugo de caña de azúcar seca.....	65
Habas cocidas.....	80	Jugo de uva sin azúcar.....	65
Patatas en puré .....	80	Maíz en grano.....	65
Calabacines diversos* .....	75	Muesli (con azúcar, miel).....	65
Donuts .....	75	Pastas, raviolis .....	65
Gofres con azúcar .....	75	Pan con chocolate .....	65
Lasaña de trigo refinado.....	75	Patatas cocidas sin piel .....	65
Sandía* .....	75	Uvas pasas.....	65
Calabazas* .....	75	Sorbetes azucarados.....	65
Arroz con leche azucarada.....	75	Dulce de membrillo.....	65
Kellog's special K .....	75	Albaricoque (jugo o con almibar).....	60
Baguette de pan blanco.....	70	Platanos.....	60
Platano-banana cocido.....	70	Castañas .....	60
Biscotes (harina blanca) .....	70	Cointreu .....	60
Papilla de harina de maíz .....	70	Crema helada clásica .....	60
Brioche .....	70	Harina de trigo integral .....	60
Cereales refinados azucarados.....	70	Marie-Brizard.....	60
Patatas chips.....	70	Mayonesa industrial.....	60
Colas, bebidas gasosas, sodas .....	70	Melón* .....	60

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico mayor de 50

Miel.....	60	Harina integral de trigo .....	45
Azucar cristalizado .....	60	Capellini.....	45
Pan de leche.....	60	Cereales completos sin azúcar .....	45
Pizza estandar de harina blanca .....	60	mermeladas sin azucar (jugos de frutas concentrados)45	
Copos de avena, Porridge.....		Couscous integral sémola integral .....	45
Polvo de chocolate azucarado .....	60	Harina integral de espelta.....	45
Raviolis de trigo duro.....	60	Pan integral de espelta.....	45
Arroz largo (blanco).....	60	Jugo de naranja sin azúcar, exprimido.....	45
Arroz perfumado (jazmín.....)	60	Jugo de pomelo .....	45
Sémola de trigo duro .....	60	Kivi* .....	45
Biscuit.....	55	Mango, fruta fresca.....	45
Jugo de mango sin azucar .....	55	Pan tostado de harina integral sin azúcar .....	45
Ketchup .....	55	Pan integral estandar .....	45
Lasañas de trigo duro.....	55	Pernod-Ricard .....	45
Mostaza con azúcar añadido.....	55	Guisantes (bote).....	45
Nutella .....	55	Pilpil de harina.....	45
Papaya (fruta fresca).....	55	Oporto.....	45
Melocotones jugo o en almíbar .....	55	Zumo fresco de uva.....	45
Arroz rojo .....	55	Arroz Basmati integral .....	45
Sirope de achicoria.....	55	Salsa de tomate con azúcar .....	45
Spaguettis de harina blanca, bien cocidos .....	55	Centeno integral, harina o pan .....	40
Sushi.....	55	Avena .....	40
Tagliatelles de harina blanca, bien cocidos.....	55	Mantequilla de cacahuete sin azúcar añadido .....	40
All Bran.....	50	Bebida de achicoria.....	40
Barritas energéticas de cereales sin azúcar.....	50	Sidra .....	40
Biscuits (harina integral, sin azúcar).....	50	Harina de quinoa .....	40
Couscous de sémola integral .....	50	Habas crudas .....	40
Jugo de arándanos rojos, sin azúcar.....	50	Higos secos .....	40
Jugo de piña sin azúcar.....	50	Copos de avena, no cocidos .....	40
Kaki.....	50	Judias rojas (bote).....	40
Litchi (jugo fresco) .....	50	Jugo de frutas frescas sin azúcar.....	40
Macarrones de trigo duro .....	50	Jugo de manzana sin azúcar.....	40
Muesli sin azúcar.....	50	Lactosa.....	40
Pan de quinoa con 65% de quinoa.....	50	Leche de coco .....	40
Batatas .....	50	Pan 100% integral con levadura madre .....	40
Pastas completas de trigo enterno .....	50	Pan ácimo de harina integral.....	40
Arroz basmati de grano largo .....	50	Pepino .....	40
Arroz integral .....	50	Puré de sésamo .....	40
Surimi (palitos de cangrejo).....	50	Galletas de harina integral sin azúcar Trigo sarraceno, integral, harina o pan Sorbetes sin azúcar .....	40
Pan Wasa ligero .....	50	Spaguettis al dente (cocidos 5 minutos) Fideos de trigo duro .....	40
Arándanos rojos .....	45	Martini.....	40
Piña, fruta fresca .....	45		
Platano verde .....	45		
Platano crudo .....	45		

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico menor de 35

albaricoques secos (orejones).....	35	Leche fresca en polvo** .....	30
Amaranto .....	35	Leche descremada o no** .....	30
Chirimoya, manzana canela,.....	35	Lentejas .....	30
Cacao sin azúcar .....	35	Mandarinas, clementinas.....	30
Nectarinas, fruta fresca .....	35	Nabo crudo .....	30
Cassoulet.....	35	Pomelo .....	30
Apio crudo, ensalada de apio .....	35	Peras, fruta fresca .....	30
Membrillo fruta fresca .....	35	Manzana, fruta fresca.....	30
Crema helada con fructosa .....	35	Salsifís .....	30
Garbanzos .....	35	Tomates.....	30
Harina de garbanzos .....	35	Fideos de soja .....	30
Granada, fruta fresca.....	35	Fideos chinos .....	30
Judías negras .....	35	Licores poco dulces.....	30
Judías rojas .....	35	Yogur natural** .....	30
Jugo de tomate.....	35	Myrtilo, Arándano .....	25
Levadura.....	35	Cerezas .....	25
Levadura de Cervera.....	35	Chocolate negro (>70% de cacao) .....	25
Granos de lino, sésamo.....	35	Harina de soja .....	25
Maiz ancestral (indio) .....	35	Alubias.....	25
Mostaza de Dijon, sin azúcar .....	35	Fresas, fruta fresca.....	25
Nuez de coco (fruto seco) .....	35	Flores de calabacín .....	25
Naranjas (fruta fresca).....	35	Grosellas .....	25
Pan de cereales germinados.....	35	Judías de soja.....	25
Pastas integrales al dente .....	35	Hummus .....	25
Melocotones (fruta fresca).....	35	Lentejas verdes .....	25
Guisantes frescos.....	35	Moras.....	25
Garbanzos en bote .....	35	Puré de almendras completas sin azúcar .....	25
Compota de manzana con fructosa.....	35	Puré de cacahuets sin azúcar .....	25
Manzanas secas.....	35	Puré de nueces enteras sin azúcar .....	25
Ciruelas .....	35	Alcachofas .....	20
Puré de almendras blancas sin azúcar .....	35	Berenjena .....	20
Quinoa .....	35	Cacao en polvo sin azúcar .....	20
Arroz salvaje.....	35	Chocolate negro (>85% de cacao) .....	20
Salsa de tomate, coulis de tomate sin azúcar .....	35	Limón.....	20
Tomates secos .....	35	Palmitos.....	20
Pipas de girasol.....	35	Bambú .....	20
Pan Wasa fibras (24%).....	35	Ratatouille.....	20
Yogur de soja aromatizado.....	35	Soja cocinada .....	20
Albaricoques fruta fresca.....	30	Yogur de soja natural .....	20
Ajo .....	30	Almendras .....	15
Remolacha cruda .....	30	Espárragos .....	15
Zanahoria cruda .....	30	Acelgas.....	15
Queso blanco natural, fresco.....	30	Brócoli.....	15
Maracuya, fruta de la pasión .....	30	Cacahuets .....	15
Judías verdes .....	30	Cassis, grosellas negras .....	15
Leche de almendras .....	30	Cereales germinados (germen de trigo, de soja...) ....	15
Leche de avena (no cocida) .....	30	Champiñón .....	15
Leche de soja .....	30	Choucroute.....	15

# ÍNDICE GLUCÉMICO

## Índice glucémico menor de 35

Coles .....	15	Physalis .....	15
Coles de Bruselas .....	15	Piñones de pino.....	15
Coliflor .....	15	Guindilla.....	15
Pepino .....	15	Pistacho.....	15
Pepinillo .....	15	Puerro.....	15
Calabacín .....	15	Pimientos.....	15
Chalotas .....	15	Radicio.....	15
Endivias, achicorias.....	15	Ruibarbo .....	15
Espinacas .....	15	Ensalada verde (lechugas, escarola, maché, etc).....	15
Hinojo .....	15	Salsa de soja, sin azúcar ni edulcorantes .....	15
Foie gras.....	15	Salsa Tamari sin azúcar ni edulcorante .....	15
Jengibre.....	15	Salvado de trigo, de avena.....	15
Granos germinados.....	15	Tempeh .....	15
Jugo de limón sin azúcar.....	15	Tofu de soja.....	15
Nueces .....	15	Aguacate .....	10
Nueces del brasil.....	15	Crustáceos (langosta, cangrejos, bogavante...) .....	5
Cebollas.....	15	Espicias (pimienta, perejil, salvia, alcaravea, canela, vainilla.....)	5
Aceitunas.....	15	Vinagre balsámico .....	5
Acedera .....	15		
Pesto .....	15		

## Índice glucémico cero

Buey (filetes, solomillo, entrecot.....)	0	Aceites (oliva, girasol, etc.).....	0
Café, tes, tisanas.....	0	Mayonesa natural hecha con huevo, aceite.....	0
Charcutería (jamón cocido, ahumado, crudo, curado...)	0	Huevos .....	0
Crema fresca** .....	0	Carnes (buey, cerdo, vaca, cordero, carnero, conejo) .	0
Quesos ** (gruyere, camembert, emmental, edad, feta, cabra, gorda, parmesano...) .....	0	Vino tinto, blanco, champagne brut, whisky .....	0
Frutos del mar (gambas, moluscos, ostras, etc.) .....	0	Aves (pollo, pavo, pato, etc. ....)	0
Grasa de oca, grasa vegetal, margarina .....	0	Todos los pescados.....	0
		Caldo de Carne y caldo de pollo .....	0

