

TABLA DE ALIMENTOS

ÍNDICE GLUCÉMICO Y CARGA GLUCÉMICA

Índice Glucémico y Carga Glucémica

Para realizar una alimentación saludable y mejorar el control de los niveles de glucosa, es muy importante no sólo conocer la cantidad de hidratos de carbono que contiene un alimento, sino saber su calidad, es decir, qué respuesta glucémica tiene en el organismo (“qué tanto me sube la glucosa”).

Los conceptos de índice glucémico y la carga glucémica de los alimentos sirven para poder valorar esta calidad, y así mejorar nuestro control.

RANGOS DEL ÍNDICE GLUCÉMICO:

Bajo: menos de 45

Medio: 45-70

Alto: más de 70

El índice glucémico (IG), es la capacidad que tienen los alimentos de elevar los niveles de la glucosa después de una ingesta. Los alimentos y su IG se clasifican con base a cómo elevan la glucosa cuando se comparan con un hidrato de carbono de referencia: la glucosa (IG 100).

Un alimento con un IG alto eleva la glucosa en la sangre más rápidamente que los alimentos con un IG medio o bajo. Si el índice glucémico es alto (como el de la patata), la tasa de absorción del hidrato de carbono genera una respuesta glucémica alta. Al contrario, si el índice glucémico es bajo (como el de las lentejas) la tasa de absorción del hidrato de carbono genera una respuesta glucémica baja (lenta).

RANGOS DE CARGA GLUCÉMICA:

Bajo: menos de 10

Medio: 10-20

Alto: más de 20

La carga glucémica se calcula multiplicando el índice glucémico del alimento por la cantidad de hidratos en gramos que tiene esa porción y dividiéndolo entre 100.

Así, el dato que obtenemos es más real sobre la forma en que una determinada cantidad de alimento va a influir en nuestros niveles de glucosa.

Un ejemplo: LA SANDÍA

Índice Glucémico: 75 (alto).

Hidratos de Carbono por 100gr: 5 gramos.

Si observamos la tabla, podemos ver que la sandía es un alimento considerado con un índice glucémico alto (75), sin embargo, es importante calcular su carga glucémica:

GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO X IG DEL ALIMENTO / 100

5 GRAMOS X 75 / 100 = 3.75 DE CARGA GLUCÉMICA (MUY BAJA).

Podemos ver que la sandía pese a tener un índice glucémico alto (capacidad para elevar la glucemia rápidamente), sin embargo tiene una carga glucémica baja (va a tener poco efecto en los niveles de glucosa en sangre, a no ser que te comas media sandía, entre otras cosas por que de cada 100gr, de sandía, sólo 5gr son hidratos de carbono (94.6gr son agua)).

ALGUNOS “TRUCOS”.

ASPECTOS QUE AFECTAN AL ÍNDICE GLUCÉMICO:

- Cantidad de FIBRA: El contenido de fibra que hay en un almidón puede suponer una barrera para la acción de las amilasas y disminuir su absorción. A mayor fibra en el alimento, menor IG.
- Cocción: la hidratación y el calor tienen como efecto el aumento del IG. Por ello es recomendable cocinar al dente, y no dejar que la pasta o la patata se ablanden mucho.
- Temperatura: cuando el almidón se ha cocido y luego se vuelve a enfriar, su IG baja. La pasta, el arroz o la patata si las enfrías, bajas su IG.
- Maduración: a mayor maduración, mayor IG. Elige frutas en su punto de madurez.
- Pastificación: un proceso que es a nivel industrial y que reduce el IG en algunas pastas. Elige pastas alargadas y finas en lugar de tipo macarrón (cuando mayor es la superficie, mejor).
- Combinaciones: en algunos hidratos de carbono, el contenido natural de proteínas puede causar una menor hidrolización del almidón y bajar su IG. Consume legumbres (tiene proteína naturalmente presente). Combina tus alimentos con grasas y proteínas saludables.
- Presentación: los alimentos enteros o en trozos se absorben más lentamente que los líquidos. Es preferible consumir tubérculos, frutas y verduras en trozos o enteras y no en purés o zumos.

RECUERDA:

La tabla de los alimentos se divide en cinco grupos:

- Frutas.
- Verduras / hortalizas.
- Lácteos.
- Cereales.
- Legumbres / frutos secos.

Esta guía es una orientación, siempre debes adecuar las cantidades a lo que tú consumas, y de ser posible, consultar directamente la información del producto en su etiquetado.

1. FRUTAS.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Albaricoque	9,5	34	3,2	Es una fruta muy rica en fibra dietética (2g por cada 100 g de alimento)
Albaricoque Seco (orejones)	58	31	17,9	Modera su consumo.
Arándanos	6	25	1,51	Ricos en vitamina C
Arándanos deshidratados	62	25	15,5	Ricos en fibra
Brevas	16	35	5,6	Es un fruto rico en minerales y fibra
Caqui	18,6	50	9,3	Elige frutos no muy maduros para que su IG sea moderado y acompáñalo con nueces o almendras.
Castaña cruda	36,5	50	18,2	Es rica en minerales como el magnesio, potasio, hierro y fósforo. Y aporta fibra (6,7 g por cada 100 g de alimento).
Castaña tostada	39,7	65	25,8	Recuerda que al tostar las castañas se incrementa aún más su IG.
Cereza	13,5	25	3,37	Es una fruta muy rica en potasio.
Chirimoya (pulpa)	20	54	10,8	Es rica en vitaminas del grupo B.
Ciruela (con piel, cruda)	12	35	4,2	Rica en vitaminas antioxidantes A, E y C.
Ciruela seca/ciruela pasa sin hueso	49,1	40	19,6	Muy rica en fibra (18,4 g por cada 100 g de alimento).
Coco fresco	15,2	35	5,32	Rico en potasio y fibra dietética. (9g por cada 100 g de alimento)
Coco deshidratado	11,8	45	5,31	Por su contenido graso, consúmelo con moderación.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Dátil fresco	70	50	35	Rico en minerales y fibra dietética.
Dátil seco	69	70	45,5	-
Frambuesa	7	25	1,8	Son frutas muy ricas en fibra.
Fresas	7	29	2	Es una de las frutas más bajas en IG y CG.
Fruta de la pasión/maracuyá, pasionaria.	9,5	30	2,8	Rica en hierro, potasio, vitamina C y fibra.
Granada	13,7	35	4,7	Muy rica en fibra, para acompañar ensaladas, o yogures.
Grosella roja	5	25	1,2	Favorece la absorción del Hierro por su contenido de vitamina C .Es muy rica en fibra.
Grosella negra	7,1	22	1,5	Ricas en fibra y antioxidantes.
Higos	16	35	5,6	Contienen omega 3 y 6 y potasio
Kiwi	10,6	47	4,9	Rico en vitamina C
Litchi crudo	14,6	50	7,3	Rico en Vitamina C
Mandarina	9	30	2,7	Ricas en ácido fólico, carotenos (antioxidantes) y potasio.
Mango	13,4	51	6,8	Contiene β-Carotenos y Vitamina A
Manzana	12	36	4,3	Alto contenido en fósforo y fibra soluble
Manzana cocida	20	35	7	Asar o cocer la manzana facilita la digestión de su fibra.
Manzana deshidratada	60	29	17,4	
Melocotón	9	43	3,8	Contiene carotenos; antioxidantes naturales.
Melocotón conserva	13,8	45	6,2	Siempre verifica que no contengan azúcares añadidos.
Melocotón en almíbar	14,5	50	7,2	Evita su consumo.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Melocotón deshidratado	61,3	35	21,4	Consúmelo en pequeñas cantidades.
Melón	6	65	3,9	Contiene una cantidad significativa de agua. Hidratante y diurético.
Membrillo	6,3	35	2,2	Rica en pectinas. Muy rico en fibra (6,4 g por cada 100 g).
Membrillo (dulce de)	50	40	20	Evita su consumo.
Moras	6,6	25	1,6	
Naranja	8,6	43	3,6	Rica en Vitamina C
Naranja (zumo natural)	10,4	46	4,7	Evita su consumo, excepto en caso de hipoglucemia.
Nectarina	10	35	3,5	Ricas en vitamina C y carotenos, zinc y el selenio
Níspero	10	55	5,5	
Papaya	12,5	60	7,5	
Paraguay	10	35	3,5	Contiene compuestos fenólicos que ayudan en la reducción de colesterol LDL ("malo").
Pasas (uvas) Moscatel	68	66	44,8	Consúmelo con moderación.
Pasas (uvas) Sultanas	73	69	50,3	Consume este alimento con moderación.
Pera	10,8	33	3,5	Es una de las frutas que más minerales aporta (potasio, magnesio, calcio y hierro).
Piña	8,3	66	5,5	Rica en fibra dietética y bromelina.
Piña en conserva	14,1	55	7,7	Verifica que no contenga azúcares añadidos.
Plátano	19,1	58	11,1	Alto contenido de potasio e inulina.
Pomelo	9,1	25	2,2	Posee efectos antioxidantes que favorecen la salud de las células.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Pomelo (zum)	8	48	3,8	Contiene Vitamina C y menos carga glucémica que el zumo de naranja.
Sandía	5	75	3,8	Es una fruta con un gran contenido de agua.
Uvas	14,1	49	6,9	Consúmelas con cáscara para obtener su fibra y compuestos antioxidantes.

2. ZUMOS (250ml)

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 250ml.	NOTAS
Zumo de naranja natural	8,5	50	12,5	Mejor recién exprimido.
Zumo de manzana natural	11	40	10	Suave, pero más azúcar que naranja.
Zumo de piña natural	10	50	12,5	Rico en bromelina.
Zumo de uva natural	15	58	22,5	Bastante azucarado.
Zumo de melocotón natural	11	40	10	Similar a manzana.
Zumo de pera natural	12	42	12,5	Dulce y suave.
Zumo de granada natural	13	35	12,5	Antioxidante.
Zumo de tomate natural	3,5	30	2,5	Muy bajo en azúcares, ideal.

3. CERVEZAS Y REFRESCOS (330ml)

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 330ml.	NOTAS
Cerveza normal (Alc. 5%)	3,6	100	13,2	Un botellín 330 ml → ~13 g HC (CG 13). Maltosa, sube rápido la glucemia.
Cerveza sin alcohol (0,0%)	2,0–2,5	100	8,25	Un botellín 330 ml → ~8 g HC (CG 8). Aunque sea 0,0 sube la glucemia.
Cerveza “low carb / ligera”	0,5–1,0	100	3,3	Poco disponible en España, sí en marcas internacionales. CG muy baja.
Refresco de cola / naranja / limón (azucarado)	10,6	65	23,1	Una lata 330 ml → ~35 g HC (CG 23). Equivale a 7 terrones de azúcar.
Refresco “zero / light”	0	0	0	Sin impacto glucémico. Puede llevar edulcorantes y cafeína.

4. VERDURAS Y HORTALIZAS:

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Acelga	4,5	15	0,67	Contiene Beta- Carotenos, pigmentos que después serán Vitamina A.
Acelga cocida en conserva	2,3	15	0,34	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Achicoria, escarola	1	15	0,15	Estimula secreciones biliares y gástricas.
Achicoria (raíz, polvo soluble).	58	40	23,2	Muchos gr. de hidrato por cada 100gr de alimento.
Ajo	24,4	30	7,32	Contiene compuestos sulfurados que protege de los radicales libres.
Alcachofa	3	20	0,60	Protege al hígado y a la vesícula biliar por su principio activo llamado cinarina.
Alcachofa cocida en conserva	1,2	20	0,2	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Apio crudo	2,4	15	0,36	Contiene apigenina; flavonoide que protege a las células de radicales libres.
Berenjena	2,3	20	0,50	Consúmela con piel para aprovechar su contenido de antocianinas; sustancias bioactivas que mejoran la salud cardiovascular.
Berro	2	15	0,30	Contiene isotiocianato, que favorecen la disminución de niveles de triglicéridos.
Berza	2,5	15	0,37	Rica en Vitamina C, acompáñala con legumbres para mejorar la absorción del hierro de éstas.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Borraja	3,1	15	0,5	Rica en Hierro, prepárala con verduras ricas en vitamina C
Brócoli	2,6	15	0,4	Contiene un flavonoide llamado quercetina que tiene efectos antioxidantes.
Calabacín	2	15	0,3	Contiene mucílagos, unos compuestos que protegen la pared interior del sistema digestivo.
Calabaza	5	75	3,75	Contiene un pigmento llamado zeaxantina que favorece la salud ocular.
Cardo	2,2	15	0,3	Rico en hierro, calcio y vitamina C.
Cebolla	5,3	15	0,8	Es rica en quercitina, flavonoide con propiedades antiinflamatorias.
Champiñón	0,5	15	0,1	Rico en hierro y vitaminas A, C y B6.
Col rizada/ Kalé	1,3	15	0,2	Es fuente de proteínas vegetales, por lo que es ideal en dietas veganas.
Col de Bruselas	2,4	15	0,36	Contienen glucosinolatos, que activan sistemas enzimáticos que protegen a las células.
Coliflor	2,3	15	0,34	Rica en potasio, calcio y ácido fólico.
Endibia	3,6	15	0,5	Acción antiinflamatoria.
Esparrago blanco en conserva	1,5	15	0,2	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Espárrago verde	2	15	0,3	Contiene saponinas que disminuyen el colesterol sanguíneo LDL ("malo").
Espinaca	0,6	15	0,1	Contiene luteína y zeaxantina, que previene de la enfermedad macular y cataratas.
Grelos	5,7	15	0,9	Rico en vitamina A.
Judía verde	4,2	30	1,3	Ricas en fibra soluble.
Lechuga	1,5	15	0,2	Es diurética, rica en agua y minerales.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Lombarda	3,5	15	0,5	Contiene glutamina que favorece la salud intestinal.
Nabo crudo	4,6	30	1,4	Mejora el tránsito intestinal por su contenido en fibra y agua.
Nabo cocido	3	85	2,57	Recuerda que la cocción aumenta el IG de los alimentos.
Palmitos	8	20	1,6	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Pepino	2	15	0,3	Contiene sílice, compuesto que fortalece ligamentos y tendones.
Pimiento rojo	3,8	15	0,6	Rico en fibra y antioxidantes como la vitamina C.
Pimiento verde	1,6	15	0,2	Rico en fibra y antioxidantes como la vitamina C. Consúmelo crudo en ensaladas para aprovechar mejor sus vitaminas.
Pimiento del piquillo	3,8	15	0,6	Ricos en potasio, magnesio y calcio.
Puerro	3,2	15	0,5	Su contenido en zinc favorece la salud de las arterias.
Rábano	2,1	15	0,3	Contienen glucosilatonos que favorecen la salud del hígado.
Remolacha	8,3	30	2,5	Contiene betaína que protege a las células de la inflamación.
Remolacha en conserva	7,6	65	4,9	Verifica en contenido de sal o azúcares añadidos.
Repollo	4	15	0,6	Contiene Vitamina A, que favorece la salud de la visión.
Setas	3,3	15	0,5	Ricas en agua, fibra y proteínas.
Soja en brotes	4,6	15	0,7	Rica en fibra, potasio y vitamina C.
Tomate	3,5	30	1,1	Protege al sistema inmunológico.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Zanahoria	7	30	2,1	Contiene vitamina A. Mejor su consumo en crudo, pues en la cocción sus azúcares se hacen más disponibles y aumenta su IG.
Zanahoria hervida	7	85	2,8	Mejor al vapor o al horno.

5. LÁCTEOS:

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Cuajada	6,5	35	2,3	Evita su consumo por su contenido en azúcares y grasas.
Helado de crema	21	60	12,6	Evita su consumo, elige opciones de yogurt.
Helado de yogurt	11,3	35	3,95	Combínalo con una fruta baja en IG o frutos secos como nueces o almendras.
Kéfir	4,8	35	1,7	Sus probióticos mejoran la función intestinal.
Leche desnatada	5	37	1,85	Elige preferentemente los lácteos enteros, pues su IG es menor.
Leche en polvo	38,1	30	11,43	Evita su consumo con regularidad.
Leche entera	5	35	1,95	Prefiere su consumo en lugar lácteos desnatados o light.
Leche semidesnatada	5	35	1,75	
Bebida de almendra	3	30	0,9	Verifica que no contenga azúcares añadidos.
Bebida de almendra (sin azúcares añadidos)	0,2	30	0,06	Aunque es una opción para dietas veganas, su contenido en almendra es muy bajo (3-4%).
Bebida de arroz	11,2	85	9,5	Por su contenido de hidratos de carbono con alto IG, no es una bebida recomendable.
Bebida de avena	8	30	2,4	Puedes hacerla de forma casera con copos de avena, agua y canela.
Bebida de coco (sin azúcares añadidos)	2,7	40	2,4	Es una opción para dietas veganas. Modera su consumo y revisa que contenga coco y no "sabor a coco".
Bebida de soja	5	34	1,7	Consultar su consumo en niñas/os por la acción estrogénica de la soja.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Leche de cabra	4,3	30	1	Contenido de proteínas mayor al de la leche de vaca.
Leche sin lactosa	4,5	35	2	Verifica si no contiene más azúcares añadidos que la entera con lactosa.
Nata para cocinar	4,4	30	1	Lee el etiquetado, en ocasiones contienen féculas o harinas.
Nata para cocinar "ligera"	8	30	2	Lee el etiquetado, en ocasiones contienen féculas o harinas.
Queso tipo Burgos	2,5	30	0,8	Buena opción para cenas o tentempiés. Incluso en algunos desayunos con frutas bajas en IG.
Quesos de pasta semis y curados	0-1	0	0	Elige quesos bajos en grasa y ricos en proteínas.
Yogur desnatado sabores o fruta	8	35	2,8	Prefiere lácteos enteros sin fruta. La fruta puedes añadirla tú.
Yogurt entero sabores o fruta	14,28	35	5	Puedes combinar su consumo con frutos secos.
Yogurt líquido	14,8	40	6,92	Contiene probióticos que favorecen la salud intestinal.
Yogurt natural entero o desnatado	5	35	1,75	Prefiere lácteos enteros.
"Yogurt" de soja	8,6	50	4,3	Verifica en el etiquetado su contenido de azúcares.
"Yogur "de soja 0%	2,3	20	0,46	Evitar su consumo regular.
"Skyr" (queso islandés)	4	30	1	Aporte equilibrado de proteínas-grasas-hidratos de carbono. Buena alternativa en desayunos, cenas o tentempiés
"Kvarg" (Queso Quark)	3,4	30	1	Rico en proteínas. Buena alternativa en desayunos, cenas o tentempiés.
Queso batido 0% grasa	4	30	1	Rico en proteínas. Puede ser una alternativa en desayunos, cenas o tentempiés

6. CEREALES Y TUBÉRCULOS:

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Amaranto crudo	62,5	35	22,8	Rico en aminoácidos, vitaminas y minerales. Pseudo cereal sin gluten.
Amaranto hinchado	56,8	70	39,7	Muy ligero en peso. Modera su consumo.
Arroz inflado	89,7	85	76,2	Evita su consumo.
Arroz integral crudo	74,1	50	37,1	Comprueba que el etiquetado diga "arroz integral".
Arroz integral cocido	23	50	11,5	Rico en fibra, combínalo con legumbres y vegetales.
Arroz salvaje crudo	60,2	35	21,1	Pseudoarroz, muy rico en fibra y buen sabor.
Arroz salvaje cocido	29,4	35	10,3	Su cocción es más lenta que el arroz "normal"
Arroz basmati blanco	76,3	50	38,2	Mezcla su preparación con vegetales o legumbres.
Arroz basmati integral	82	50	41	Buena fuente de fibra.
Arroz blanco	81,6	70	57,1	Evita su consumo
Arroz blanco precocido o de cocción rápida	78,2	85	66,5	Evita su consumo.
Arroz negro o "nerone"	67,6	45	30,4	Alto en fibra, de cocción lenta.
Arroz Rojo	80	55	44	De cocción lenta, rico en fibra. Aporta sensación de saciedad.
Avena	66,5	40	26,6	Puedes consumirla en el yogurt o con fruta.
Avena (copos)	55,7	40	22,3	Buena fuente de fibra soluble.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Copos de avena cocida	55,7	60	33,4	Su fibra y ácido linoleico favorece el tránsito intestinal.
Avena (salvado)	58,9	15	8,8	Puedes agregar a recetas de repostería.
Boniato	24	50	12	Rico en betacarotenos. Favorece la salud de la vista.
Cebada cruda	71,4	27	19,3	Alto contenido de fibra.
Cebada cocida	26,3	45	11,8	Puedes integrarla a algún postre o galletas caseras.
Centeno crudo	66,6	15	10	El centeno es rico en ácido linoleico.
Centeno cocido	26,3	15	3,9	Mejora la digestión.
Cereales industriales azucarados	66,6	70	46,6	Evita su consumo
Cereales industriales con fibra	50	50	25	Preferir copos de avena o combinarlos.
Cuscús cocido	15,3	65	10	Prepáralo con verduras y proteínas
Cuscús crudo	66,6	65	43,3	
Cuscús integral (crudo)	62,2	45	27,9	Comprueba que el etiquetado diga trigo "integral".
Fideos de arroz (crudo)	80	60	48,4	
Fideos de arroz cocido	20	50	10	Combina su preparación con verduras y proteínas.
Fideos de soja	25	50	12,5	Combina su preparación con verduras y proteínas.
Galleta sin azúcar	55,5	50	27,7	Evita el consumo de galletas industriales.
Galleta tipo digestiva	62,5	65	40,6	Haz tus galletas en casa con harinas bajas en IG como avena, centeno o espelta.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Galleta tipo María	66,6	70	46,6	Contiene aceite de palma, la cual no favorece la salud cardiovascular.
Galleta tipo "príncipe"	71,4	70	50	Son altas en grasas trans y azúcares refinados.
Galleta de espelta	67	45	30	Lee el etiquetado para comprobar ingredientes y contenido.
Galleta de avena	61	35	21,3	Prepáralas en casa y emplea frutas como endulzante natural.
Germen de trigo	30	15	4,5	Rico en vitaminas y minerales. Puedes usarlo como complemento en yogures o ensaladas.
Harina de amaranto	72	35	25,2	Útil en elaboración de panes y galletas caseras.
Harina de avena	50	56	28	Rica en fibra soluble.
Harina de algarroba	85	15	12,7	Rica en minerales. Muy usada en repostería.
Harina de almendras	13,3	20	2,6	No proviene de cereales pero se usa para preparaciones dulces y saladas.
Harina de arroz	76,3	70	53,4	Desaconsejada.
Harina de centeno	59	45	26,5	Buena fuente de fibra.
Harina de coco	18	35	6,3	No proviene de cereales pero se usa para preparaciones dulces y saladas.
Harina integral de escaña (espelta pequeña)	40	70	28	Buena fuente de proteínas y fibra. De difícil acceso.
Harina de garbanzo	45	35	15,7	Rica en proteínas y fibra. Útil en empanados o rebozados.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Harina de guisante	45,3	35	15,8	Rica en proteínas y fibra. Útil para crepes o en horneados.
Harina de lentejas verdes	59,2	35	20,7	Rica en proteínas y fibra.
Harina de soja	14,2	25	3,57	Es una harina rica en proteínas.
Harina de trigo Candeal o trigo duro	75	38	28,5	Buena fuente de fibra.
Harina de trigo o maíz	66,6	75	50	Evita su consumo.
Harina de Teff	60	57	34,2	Rico en fibra y proteínas.
Maíz en lata	20	65	1,3	Verifica que no contenga sal o azúcares añadidos.
Maíz en lata sin azúcares añadidos	11,1	65	7,2	Verifica que no contenga sales en exceso.
Maíz tostado (quicos)	50	65	32,5	No aconsejado
Mijo cocido	18,8	70	13,2	No contiene gluten.
Muesli	66,6	65	43,2	Elabora tu propio "muesli" con avena, almendras y nueces.
Pan blanco	51,5	75	38,6	Evita su consumo.
Pan de hamburguesa	47,5	85	40,4	Evita su consumo.
Pan de trigo integral	45	65	29,2	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral". Estos datos son muy variables y dependen del tipo y porcentaje de grano integral.
Pan de espelta	47,2	65	30,6	La espelta es rica en vitamina B3.
Pan de espelta integral	47,2	45	21,2	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral".

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Pan de centeno	45,8	65	29,8	Leer que no contenga azúcares.
Pan de kamut	47,6	45	21,42	Es un alimento saciante y rico en omega 6. Suele ir mezclado con otras harinas.
Pan de avena integral	50	66	33	Rico en fibra soluble.
Pan de trigo sarraceno	43	50	21,5	No contiene gluten. Suele ir mezclado con otras harinas.
Pan rallado	66,6	70	46,6	Evita utilizarlo en las preparaciones, puedes cambiarlo por quinoa.
Pan tostado de harina integral	66,6	45	30	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral".
Pasta de trigo blando	70	60	42	Opta por alternativas como pastas de harina de legumbres o bien, elige pastas tipo spaguetti en lugar de macarrones, pues su IG disminuye. No olvides cocinar "al dente".
Pasta de trigo integral	70	40	28	Buena fuente de fibra. Modera su consumo.
Pasta de harina de lentejas rojas (cocida)	50	35	17,5	Úsalo como alternativa a las pastas de trigo.
Pasta de trigo sarraceno (cruda)	67	45	30	
Pasta de trigo sarraceno (cocida)	35	35	12,2	Combínala con verduras y cocina "al dente". Sin gluten
Pasta de guisantes (cruda)	57	35	19,9	Cuida su cocción, pues es más rápido que la pasta de trigo. Sin gluten
Pasta de garbanzo (cruda)	64	35	22,4	Cuida su cocción, pues es más rápido que la pasta de trigo. Sin gluten.
Patata cocida con cáscara	16	65	10,4	Cuida no excederte en cantidades.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Fécula de patata	83	95	78,9	Evita su consumo. Revisa que los alimentos que consumas no la tengan como ingrediente.
Patatas al horno	29,8	95	28,3	Evita su consumo.
Patatas fritas	24	70	23,8	Evita su consumo
Quinoa cocida	26,3	35	9,2	No contiene gluten. Es una rica fuente de proteína (ideal en dietas veganas).
Quinoa cruda	68,9	35	24,1	No contiene gluten. Rica en proteínas, vitaminas y minerales.
Sémola de trigo cocido	11,1	67	7,4	Combina con verduras bajas en IG.
Sémola de trigo crudo	69	65	44,9	Evita su consumo.
Tapioca	88,5	85	75,2	Evita su consumo.
Tortita de espelta	67	45	30	Recuerda que la espelta sí tiene gluten.
Trigo sarraceno crudo	71,5	45	35,75	Pseudocereal rico en fibra
Trigo sarraceno inflado	68	40	27,2	Rico en fibra
Harina de trigo sarraceno	66	40	26,4	Puedes usar esta harina para preparar pan o galletas caseras.
Yuca cocida	35,5	55	19,5	Es rica en hidratos de carbono complejos. Rica en vitaminas, minerales y proteínas.

7. LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS:

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Altramuces	10	15	1,5	Bajos en grasas y ricos en proteínas.
Garbanzo crudo	50	35	17,5	Contiene isoflavonas.
Garbanzo cocido	20	35	7	Rico en fibra y proteínas.
Guisantes congelados frescos de lata	10	35	3,5	No olvides lavar y escurrir los que contienen sal.
Judías blancas, cocido	35	35	12,1	Ricas en hierro y magnesio. Combínalas con verduras ricas en vitamina C como pimientos o tomates.
Judías blancas crudas	50	35	17,5	Consúmelas frías en ensalada o en potaje.
Lentejas en crudo	50	25	12,5	Ricas en hierro, fibra y proteínas.
Lentejas cocidas	54,8	30	16,4	Contiene folatos que previenen la anemia.
Soja seca crudo	33,3	15	5	Rica en proteínas. Contiene fitoestrógenos e isoflavonas
Soja seca, hervida	10	15	15	Con la soja hervida texturizada preparar hamburguesas sin carne.
Habas frescas	58,9	15	8,8	Ricas en proteínas. Consúmelas como guarnición
Habas secas	24	50	12	Prefiere consumirlas al vapor y "al dente" de cocción.

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Almendra	5,3	15	0,8	Tiene vitamina E. Favorece la salud del corazón.
Almendra tostada	6,6	15	1	Ricas en grasas saludables o polinsaturadas.
Almendra frita	4,5	15	0,7	Evita su consumo en frito.
Anacardos	20	25	5	Ricos en ácidos grasas insaturados; oleico y linoleico.
Anacardos fritos	30,2	25	7,5	
Avellana	10,5	15	1,5	Sus grasas poliinsaturadas son cardio-protectoras.
Cacahuets fritos	8,9	15	1,3	
Cacahuets tostados	7,1	15	1	
Nueces	9	15	1,35	Contiene fitoesteroles que protegen de enfermedades cardiovasculares
Pipas de calabaza	20	25	5	Estimulan el tránsito intestinal.
Pipas de girasol	12,3	35	4,3	Ricas en Vitamina E
Piñones	3,9	15	0,6	
Pistachos	11,6	15	1,7	

8. CARNES Y PROCESADOS CÁRNICOS:

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Pollo (pechuga cocida)	0	0	0	Sin hidratos
Ternera (filete)	0	0	0	Sin hidratos
Cerdo magro	0	0	0	Sin hidratos
Cordero	0	0	0	Sin hidratos
Conejo	0	0	0	Sin hidratos
Pavo (pechuga cocida)	0	0	0	Sin hidratos
Hígado de ternera	3	0	0	Trazas de CH
Salchichas tipo Frankfurt	5	30	2	Puede llevar féculas
Jamón serrano	0	0	0	Sin hidratos
Jamón cocido (+90% carne)	5	30	2	Puede tener azúcar añadido. Leer etiqueta.
Chorizo	1	0	0	Sin hidratos
Salchichón	1	0	0	Sin hidratos
Morcilla	14	50	7	Puede contener arroz o cebolla
Lomo embuchado	0	0	0	Sin hidratos
Bacon / Panceta	0	0	0	Sin hidratos
Hamburguesa de ternera comercial	6	45	3	Puede llevar pan rallado
Albóndigas preparadas	10	50	5	Harina/pan añadidos
Nuggets de pollo (comerciales)	15	60	9	Rebozados y con almidones
Croquetas de jamón	20	65	13	Harina y pan rallado
San Jacobo / Cordon Bleu	20	65	13	Harina y empanado
Salami	1	0	0	Trazas de CH
Fuet	1	0	0	Trazas de CH
Paté	5	5	0	Puede tener féculas o leche
Embutido de pavo	5	5	0	Leer etiqueta
Mortadela	5	5	0	Almidón y grasas

ALIMENTO	GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO POR 100GR. DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) 100gr.	NOTAS
Longaniza	1	0	0	Trazas de CH
Callos (enlatados)	15	45	6,75	Salsa con harina/almidón
Carne mechada / desmechada preparada	2	2	0	Puede llevar azúcares o salsa
Costillas BBQ (comerciales)	12	60	7	Salsa BBQ con azúcar