



RÁPIDA GUÍA GLICÉMICA*

*FOSTER-POWELL K, HOLT SH, BRAND-MILLER JC. TABLA INTERNACIONAL DE VALORES DE ÍNDICE GLICÉMICO. AM.J CLIN.NUTR. 2002;76:5-56.

GRANOS

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Cuscús	23	150	65
Cebada perlada, promedio	11	150	25
Quínoa	13	150	53
Maíz dulce en mazorca	8	80	48
Granos de maíz blanco, promedio	14	50	41
Arroz integral, hervido	16	150	50
Arroz basmati de cocción rápida	23	150	60
Arroz blanco, hervido	26	150	72

FRUTAS

Toronja	3	120	25
Pera, cruda, promedio	4	120	38
Sandía	4	120	72

FRUTAS

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Manzana, promedio	6	120	38
Naranjas, crudas, promedio	5	120	42
Durazno, promedio alto	5	120	42
Pera, enlatada en jugo de pera	5	120	44
Durazno, enlatado en jarabe ligero	9	120	52
Ciruelas pasa, sin semilla	10	60	29
Plátano, promedio	12	120	52
Uvas, moradas	11	120	59
Dátiles, secos	42	60	103
Uvas pasa	28	60	64

VEGETALES

Zanahoria, promedio	3	80	47
---------------------	---	----	----

VEGETALES

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Chícharos verdes, promedio	3	80	48
Nabo	12	80	97
Puré de papa instantáneo, promedio	17	150	85
Camote, promedio	13	150	37
Papa blanca hervida, promedio	14	150	50
Boniato, promedio	17	150	61
Papa horneada	26	150	85

FRIJOLE Y NUECES

Frijoles de soja, promedio	1	150	18
Maní (cacahuates)	1	50	13
Garbanzos	3	150	10
Nueces de la India, saladas	3	50	22

FRIJOLE Y NUECES

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Lentejas, promedio	5	150	29
Frijoles horneados, promedio	7	150	48
Frijoles negros	7	150	30
Garbanzos, enlatados en salmuera	9	150	42
Frijoles rojos, promedio	7	150	28
Alubias blancas, promedio	12	150	38
Alubia ojo negro	15	150	50

VARIOS

Hummus (dip de garbanzo)	0	30	6
Nuggets de pollo, congelados	7	100	46
Miel, promedio	10	25	55
Pizza, de queso y tomate	22	100	80

REFRIGERIOS

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
M&M's®, de maní	6	30	33
Palomitas de maíz de microondas, simples, promedio	8	20	72
Totopos de maíz, simples y salados	11	50	42
Papitas, promedio	11	50	54
Pretzels, horneados	16	30	83
Snickers®, promedio	19	60	53
Fruit Roll-Ups®	24	30	99

CARGA GLICÉMICA:

Estima el impacto de los carbohidratos en los alimentos sobre el azúcar en la sangre, tomando en cuenta la cantidad de carbohidratos que se consumen en una porción típica.

ÍNDICE GLICÉMICO:

Un número asociado con un alimento que aproxima su efecto potencial sobre los niveles de azúcar en la sangre de una persona.

¡IMPORTANTE! ESTA GUÍA NO ES UNA RECOMENDACIÓN SOBRE LO QUE DEBES DE COMER. ES PARA DARTE UNA IDEA DEL EFECTO QUE PUEDEN TENER ALGUNOS ALIMENTOS SOBRE EL AZÚCAR EN TU SANGRE.

Carga glicémica: Índice glicémico:

<10 = Baja	0-55 = Bajo
11-19 = Mediana	56-69 = Mediano
>20 = Alta	70+ = Alto

PRODUCTOS DE PANADERÍA

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Pan de cebada, 80 % de granos	7	30	34
Pan integral de centeno	7	30	55
Pan integral 100 % Whole Grain® (Natural Ovens)	7	30	59
Tortilla de harina integral	8	50	30
Panecillo de manzana, hecho con avena y sin azúcar	9	60	48
Bollo para hamburguesas	9	30	61
Pan de trigo integral, promedio	11	30	53
Waffles, Aunt Jemima®	10	35	76
Pan Wonder®, promedio	10	30	73
Pan pita, blanco	10	30	57
Pan de harina de trigo blanco, promedio	10	30	70

PRODUCTOS DE PANADERÍA

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Pan de plátano, hecho con azúcar	16	80	55
Panecillo Kaiser	12	30	73
Pan de trigo entero quebrado 50 %	12	30	58
Tortilla de maíz	12	50	52
Panecillo de manzana, hecho con azúcar	13	60	44
Pan de plátano, hecho con azúcar	18	80	47
Baguette, blanca, simple	15	30	95
Pastel de esponja, simple	17	63	46
Pastel de vainilla, hecho con harina preparada y betún de vainilla (Betty Crocker®)	24	111	42
Bagel, blanca, congelada	25	70	72

BEBIDAS

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Jugo de tomate enlatado, sin azúcar agregada	4	250 mL	38
Jugo de manzana, sin endulzar, promedio	12	250 mL	40
Jugo de naranja, sin endulzar, promedio	13	250 mL	50
Gatorade, naranja sabor (fórmula de EE. UU.)	12	250 mL	78
Coca-Cola® (fórmula de EE. UU.)	16	250 mL	63
Fanta®, gaseosa de naranja	23	250 mL	68
Jugo de arándano rojo (Océanos Spray®)	24	250 mL	68

CEREALES DE DESAYUNO Y SIMILARES

All-Bran®, promedio	9	30	38
Raisin Bran®	12	30	61

CEREALES DE DESAYUNO Y SIMILARES

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Avena, promedio	13	250	58
Special K® (fórmula de EE. UU.)	14	30	69
Grape-Nuts®	16	30	75
Cream of Wheat®	17	250	66
Cereal de trigo inflado	17	30	80
Coco Pops®, promedio	20	30	77
Corn Flakes®, promedio	21	30	81
Avena instantánea, promedio	21	250	74
Cream of Wheat®, instantánea	22	250	74

PASTAS Y FIDEOS

Fettucini	15	180	32
Spaghetti, de trigo entero, hervido	17	180	42

PASTAS Y FIDEOS

	Carga glicémica por porción	Tamaño de la porción (gramos)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Spaghetti, blanco, hervido, promedio	23	180	48
Macaroni, promedio	23	180	47
Spaghetti, blanco, hervido por 20 minutos	27	180	61
Macaroni & Cheese (Kraft®)	32	180	64

GALLETAS DULCES Y SALADAS

Polvorón	10	25	64
Galletas de centeno, promedio	11	25	64
Galletas saladas	12	25	74
Galletas marías	14	25	74
Galletas de vainilla	14	25	77
Cuadritos de arroz, promedio	17	25	78