

# El índice glucémico



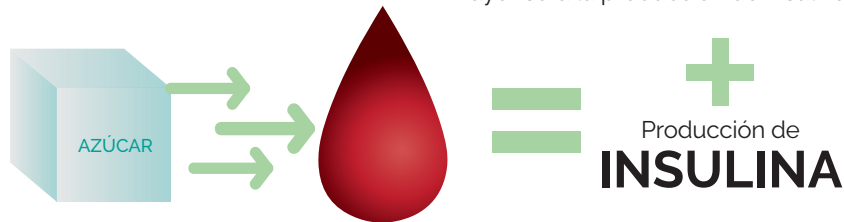
*Naturelle® Sain*

**CARBOHIDRATOS**

GLÓBULOS ROJOS

Es la medida de la velocidad de entrada de los carbohidratos en el torrente sanguíneo

Representa el ritmo de liberación de azúcar en la sangre, cuanto mayor sea la velocidad de entrada mayor será la producción de insulina.



## La secreción de insulina.

La insulina es como una llave que abre la cerradura de las puertas de las células del cuerpo para que la glucosa (azúcar en la sangre) pueda entrar y sea utilizada como energía.

Cuando se consumen alimentos con mayor IG (índice glucémico) mayor será la secreción de insulina que

estimula la oxidación de la glucosa y el depósito de grasa. La insulina residual regula la síntesis de colesterol del hígado, colabora con el control del apetito e interviene en la retención de líquidos, siendo su exceso una de las principales causas de hipertensión, hipercolesterolemia, obesidad y diabetes secundaria.

## La carga glucémica

Es la cantidad de insulina producida por los carbohidratos consumidos multiplicados por su índice glucémico. Así un pequeño volumen de

carbohidratos de alto índice glucémico tiene el mismo impacto sobre la insulina que una gran cantidad de carbohidratos de bajo índice glucémico.

$$\text{Cantidad de insulina producida por los carbohidratos consumidos} \times \text{Índice glucémico} = \text{La carga glucémica}$$

### Clasificación de los alimentos por su índice glucémico:

Tomando como valor de referencia la glucosa con un índice glucémico de 100

**BAJO**



Los inferiores o iguales a 35

**MEDIO**



Comprendidos entre 35 y 50

**ALTO**



Cuando son superiores a 50

### ÍNDICE GLUCÉMICO CERO

Alcohol	0****
Pescado (salmón, atún, etc.)***	0
Quesos (mozzarella, etc.)***	0
Carnes (res, cerdo, ave, ternera, cordero, etc.)***	0
Vino tinto/rojo, vino blanco, champaña***	0
Embutidos, jamones, chorizo, etc.***	0
Frutas del mar*** (ostras, mejillones, camarones, etc.)	0
Mayonesa	0
Grasa vegetal, margarina, grasa de ganso***	0
Huevos***	0
Café, té***	0
Aves*** (pollo, pavo, etc.)	0
Crema de leche***	0
Salsa soya (sin dulce)	0
Aceites (oliva, girasol, etc.)***	0

ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO



Crustáceos	5
Especia, condimento	5
(perejil, albahaca, orégano, canela, vainilla, etc.)	
Vinagre	5
Vinaigre, balsámico	5
Aguacate	10
Acelgas	15
Salvado (de trigo, de avena...)	15
Agave (concentrado)	15
Espárragos	15
Pepino	15
Brócoli	15
Aceituna	15
Almendras	15
Cebolla	15
Champiñón	15
Soya	15
Tofu (soja/soya)	15
Jengibre	15
Rábano	15
Coles de Bruselas	15
Pesto	15
Piñón	15
Hinojo	15
Apio	15
Chile, pimiento (picante)	15
Pistache	15
Pimientos rojos, pimentones	15
Col	15
Grosella negra	15
Pepinillo	15
Espinacas	15
Calabacitas	15
Puerros	15
Nueces, fruto seco	15
Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	15
Repollo	15
Cacahuates	15
Brotes de semillas	15
Cereales germinados (germen de trigo...)	15
Coliflor	15
Ejotes	15
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Berenjena	20
Yogur de soya (sin sabor)	20
Zanahoria (cruda)	20

ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO

Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	20
Alcachofa	20
Crema de soya	20
Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	25
Puré de mani/cacahuates (sin azúcar)	25
Frambuesa (fruta fresca)	25
Avellanas	25
Humus (puré de garbanzos)	25
Nuez de la india	25
Moras	25
Lentejas verdes	25
Arándano	25
Toronja (fruta fresca)	25
Fresas (fruta fresca)	25
Semilla de calabaza	25
Cerezas	25
Grosella roja	25
Harina de soya	25
Frijol	25
Frijol blanco	25
Cebada descascarillada	25
Guisantes secos partidos	25
Mandarinas, clementinas	30
Habichuela	30
Tomates	30
Ajo	30
Mermelada (sin azúcar)	30
Judías verdes	30
Leche de soja/soya	30
Manzanas secas	30
Lentejas	30
Betabel (crudo)	30
Maracuyá	30
Leche de almendra	30
Requesón**	30
Leche en polvo/fresca**	30
Tallarines chinos de soya	30
Leche** (desnatada o no)	30
Nabo (crudo)	30
Lentejas amarillas	30
Peras (fruta fresca)	30
Leche de avena (sin cocinar)	30
Cebada perlada	30
Albaricoques secos	30
Granada (fruta fresca)	35
Plátanos (verdes)	35
Amaranto	35

## ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO

Yogur**	35
Tomates secos	35
Ciruelas (fruta fresca)	35
Quinoa	35
Jugo/zumo de tomate	35
Garbanzos	35
Papilla de manzana (sin azúcar)	35
Levadura	35
Naranjas (fruta fresca)	35
Mostaza	35
Frijol negro	35
Manzana (fruta fresca)	35
Frijol pinto	35
Tallarines chinos (trigo duro)	35
Semillas de girasol	35
Levadura de cerveza	35
Higos	35
Helado de crema (con fructosa)	35
Nectarina (fruta fresca)	35
Guanábana	35
Garbanzos (lata)	35
Melocotones (fruta fresca)	35
Membrillo (fruta fresca)	35
Coco	35
Harina de coco	35

## ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO

Dulce de membrillo (sin azúcar)	40
Pepino dulce, pera-melón	40
Raviolis (trigo duro)	40
Jugo de manzana (sin azúcar)	40
Jugo de zanahorias (sin azúcar)	40
Habas (crudas)	40
Ciruelas secas, ciruelas pasas	40
Avena	40
Leche de coco	40
Zanahorias (cocida)*	40
Sidra seca	40
Pasta al dente, de trigo integral	40
Frijol pinto(a) (lata)	40
Pan, 100% integral con levadura natural	40
Pan ácimo (harina integral)	40
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40

## ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO

Mantequilla de mani/cacahuete (sin azúcar)	40
Achicoria (bebida)	40
Copos de avena (sin cocinar)	40
Harina de quinoa	40
Hot cakes	40
Spaghetti al dente	40
Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	45
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	45
Capellini	45
Jugo de toronja (sin azúcar)	45
Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	45
Plátano/plátano macho (crudo)	45
Cuscús integral, sémola integral	45
Salsa de tomate (con azúcar)	45
Uvas (fruta fresca)	45
Lactosa	45
Albaricoques (fruta fresca)	45
Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	45
Chícharos en lata	45
Arroz silvestre/salvaje/negro	45
Arándano agrio	45
Cereales completos (sin azúcar)	45
Confitura (sin azúcar)	45
Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	45
Mermelada (con azúcar)	50
Tamarindo (dulce)	50
Piña (lata)	50
Melocotones (lata, con azúcar)	50
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	50
Mango (fruta fresca)	50
Sushi	50
Palitos de cangrejo	50
Persimón	50
Kiwi*	50
Camote	50
All Bran™	50
Barra energética de cereales (sin azúcar)	50
Chirimoya	50
Arroz integral, arroz completo	50
Pasta de trigo completo	50
Higo seco	50
Pan con quinoa (aproximadamente 65 % de quinoa)	50
Yogur de soja/soya (aromatizado)	50
Centeno (integral; harina, pan)	50
Chayote (en puré)	50
Jugo de arándano agrio (sin azúcar)	50

## ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO

Galleta (harina entera, sin azúcar)	50
Confitura (con azúcar o edulcorante)	50
Macarrones (trigo duro)	50

## ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO

Maíz	55
Jarabe de arce	55
Pizza	55
Mostaza (con azúcar)	55
Ketchup	55
Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	55
Arroz rojo	55
Tallarín(bien cocido)	55
Piña (fruta fresca)	55
Yuca	55
Dátil	55
Espaguetis blancos bien cocidos	55
Pera	55
Arroz inflado	60
Pan blanco para hamburguesas	60
Special K®	60
Papas/patatas fritas	60
Refresco	60
Croissant	60
Pan de leche	60
Papilla de avena	60
Sémola de trigo duro	60
Arroz largo	60
Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	60
Lasaña (trigo duro)	60
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	60
Miel	60
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	60
Sneakers®	60
Harina de trigo integral	60
Mayonesa (industrial, con azúcar)	60
Coctel de frutas en almibar enlatado	60
Papaya (fruta fresca)*	60
Calabazas (diversas variedades)*	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Pan completo	65
Pan semi-integral (con levadura)	65
Betabel (cocinado)*	65



## ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO

Uva pasa	65
Dulce de membrillo (con azúcar)	65
Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	65
Pan de centeno (30% de centeno)	65
Melón*	65
Panela	65
Albaricoques (lata, con azúcar)	65
Habas (cocidas)	65
Pastas integrales	65
Azúcar de caña	65
Azúcar blanca	70
Pop corn (sin azúcar)	70
Harina de maíz	70
Risotto	70
Tacos	70
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	70
Pasta de trigo	70
Melaza	70
Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	70
Bagels	70
Galleta Saladita	70
Azúcar morena (integral)	70
Platano/platano macho (cocinado)	70
Baguette, pan francés blanco	70
Pan de arroz	70
Brioche	70
Papas hervidas (sin cáscara/piel)	70
Cerveza*	70
Mijo	70
Nabo	70
Amaranto	70
Raviolis (trigo blando)	70
Pan ácimo (harina blanca)	70
Papas hervidas (con cáscara/piel)	70
Arroz asiático	70
Sandía*	75
Lasaña (trigo blando)	75
Pan blanco (cuadrado)	75
Dona	75
Arroz precocido	75
Barquillo con azúcar	75
Calabaza*	75
Alimentos de harina de arroz	75
Bebidas para deportistas	75
Puré de papa	80
Crackers	80

## ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO

Maizena (almidón de maíz)	85
Harina blanca de trigo	85
Arroz con leche (con azúcar o edulcorante)	85
Nabo (cocido)*	85
Apio rábano (cocido)*	85
Tapioca	85
Corn flakes (cereales)	85
Pan blanco sin gluten	90
Papa deshidratada (instantánea)	90
Arroz caldoso	90
Harina de arroz	95
Fécula de papa (almidón)	95
Papas al horno	95
Papas a la francesa	95
Maltodextrina	95
Fécula, almidón modificados	100
Glucosa	100
Jarabe de glucosa	100
Jarabe de trigo, jarabe de arroz	100
Jarabe de maíz	115

### NOTAS

\*

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.

\*\*\*\*

Aunque el alcohol tiene IG 0 no es recomendado en dietas de control de peso