

Alimentos según índices glucémicos

El índice glucémico (IG) permite clasificar los alimentos según la velocidad a la que elevan la glucosa en sangre. Para clasificarlos se estableció una escala de 0 a 100 y se atribuyó a la glucosa el valor de 100. A mayor IG de un alimento, mayor aumento de la glucemia.

Por tanto, un alimento si tiene un índice glucémico alto (de 60 a 100) al ingerirlo pasará rápidamente a la sangre en forma de glucosa.

Lacteos

Helados: 38
Leche entera: 34
Desnatada: 46
Yogur: 38

Panes

Blanco: 100
Centeno: 64
Centeno entero: 49

Patatas

Puré instantáneo: 86
Puré patatas: 100
Blancas: 87
Fritas: 77

Legumbres

Garbanzos: 36
Alubias: 33
Lentejas: 27
Soja: 14

Cereales

Cebada: 22
Arroz integral: 81
Maíz dulce: 80
Arroz blanco hervido: 79

Otros cereales

Cereales de salvado: 74
Copos de maíz: 83
Muesli: 97
Harina de avena: 53
Arroz hinchado: 90

Frutas

Manzanas: 53
Plátano: 84
Naranja: 43
Zumo de naranja: 67
Fresas: 32

Pastas

Espaguetis blancos hervidos:
5 minuts: 45
15 minutos: 61

Tentempiés

Corteza de maíz: 72
Galletas de avena: 100

Azúcares

Fructosa: 31
Miel: 126
Azúcar (sacarosa): 89