

Alimentos con Índice Glicémico Alto - Evitar o consumir esporádicamente

Alimento	IG	Alimento	IG
Jarabe de maíz	115	Cereales refinados	70
Glucosa	100	Dátil	70
Fécula de papa (Almidón)	95	Plátano macho cocinado	70
Maltodextrina	95	Sodas, bebidas endulzadas	70
Papas a la francesa	95	Papas hervidas sin cascara	70
Papas al horno	95	Pasta de Trigo	70
Pan Blanco	90	Mermelada con azúcar	70
Apio Cocido	85	Baguete	70
Arroz inflado	85	Galletas saladas	70
Puré de papa	80	Fideos de arroz	70
Calabazas	75	Zanahorias cocidas	85
Arroz blanco cocido	70	Arroz con Leche	75
Azúcar	70	Almidón de Maíz (Maicena)	85
Harina blanca de trigo	85	Arroz blanco cocido	70
Sandia	75	Amaranto inflado	70

Alimentos con Índice Glicémico Medio - Consumir con moderación

Alimento	IG	Alimento	IG
Maíz	65	Cuscús	65
Papas hervidas con cascara	65	Betabel cocinado	65
Plátano maduro	60	Uva pasa	65
Mayonesa	60	Arroz largo	60
Miel	60	Melón	60
Mostaza con azúcar	55	Jugo de uva sin azúcar	55
Jugo de mango sin azúcar	55	Papaya	55
Habas Cocidas	65	Piloncillo	65
Pan semi integral	65	Arroz basmati	50
Arroz integral	50	Mango	50
Jugo de piña sin azúcar	50	Jugo Manzana sin Azúcar	50
Kiwi	50		

Alimentos con Índice Glicémico Bajo - Consumo habitual

Alimento	IG	Alimento	IG
Tahini (pasta de ajonjolí)	40	Arándano agrio	45
Jugo de toronja sin azúcar	45	Jugo de naranja sin azúcar	45
Ciruelas pasa	40	Habas crudas	40
Uvas	45	Leche de coco	40
Avena	40	Salsa de tomate	45
Plátanos verdes	45	Peras	30
Coco	45	Frijol	40
Cuscús integral	45	Harina de quínoa	40
Piña	45	Jugo de zanahoria sin azúcar	40
Pan 100% integral	40	Mantequilla de maní	40
Apio crudo	35	Jugo de limón sin azúcar	20
Higo	35	Leche de avena sin cocinar	20
Guanábana	35	Requesón	30
Frijol / Garbanzo	35	Naranja/ Toronja	35
Granada	35	Berenjena	20
Manzana	35	Grosella roja /cerezas	25
Frijol mungo	25	Harina de soya	25
Mostaza	35	Cacao en polvo sin azúcar	20
Nectarina	35	Betabel crudo	30
Semillas de girasol	35	Avellanas	15
Quínoa	35	Brotos de semillas	15
Yogurt	35	Aguacate	15
Ajo	30	Espinacas / Acelgas /Espárragos	15
Garbanzos	35	Coliflor /Brócoli /Cebolla/Rábano	15
Amaranto	35	Chocolate Amargo (>80% cacao)	20
Arroz Salvaje	35	Mandarina	30
Ciruelas	35	Jengibre	15
Zanahoria Cruda	30	Cacahuates	15
Levadura de Cerveza	35	Pepino	15
Manzana seca	35	Pimientos rojos	15
Membrillo	35	Pistache	15
Moras/frambuesa /fresa	25	Soya	15
Tomate seco	35	Tofu	15
Yogurt de Soya	35	Semillas de calabaza	25
Leche de almendra / soya	30	Aceituna	15
Lenteja	30	Almendras	15
Leche	30	Vinagre	5