

ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO (≥70) EVITAR O CONSUMIR ESPORÁDICAMENTE				Pueden elevar rápidamente el azúcar en sangre.	
ALIMENTO		IG	ALIMENTO		IG
 Jarabe de maíz		115	 Cereales refinados (tipo corn flakes)		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 cáscara		70
 Papas al horno		95	 Pasta de trigo		70
 Pan blanco		90	 Mermelada con azúcar		70
 Arroz inflado		85	 Baguette		70
 Puré de papa		80	 Galletas saladas		70
 Calabaza		75	 Fideos de arroz		70
 Arroz blanco cocido		70	 Arroz con leche		75
 Azúcar		70	 Almidón de maíz (Maicena)		85
 Harina blanca de trigo		85	 Amaranto inflado		70
 Sandía		75			

ÍNDICE GLUCÉMICO MEDIO (56–69) CONSUMIR CON MODERACIÓN				Elevan moderadamente el azúcar en sangre.	
ALIMENTO		IG	ALIMENTO		IG
 Maíz (tortilla de maíz)		60	 Cuscús		65
 Papas hervidas con cáscara		65	 Betabel cocido		65
 Plátano maduro		60	 Uva pasa		65
 Miel		60	 Arroz blanco de grano largo		60
 Avena en hojuelas cocida		58	 Melón		60
 Jugo de mango sin azúcar		55	 Jugo de uva sin azúcar		55
 Jugo de piña sin azúcar		55	 Papaya		55
 Habas cocidas		65	 Piloncillo		65
 Pan integral (50–70% integral)		65	 Arroz basmati		50
 Arroz integral		50	 Mango		50
 Kiwi		50	 Jugo de manzana sin azúcar		50



NOTAS IMPORTANTES

El IG puede variar según la variedad, madurez, grado de procesamiento, método de cocción y la combinación con otros alimentos.

Esta guía es de referencia general.



RECOMENDACIÓN GENERAL

Combina los alimentos con proteína, grasas saludables y fibra para obtener una respuesta glucémica más estable.