



Farmacia Marqueta García

Selva de Mar, 34

08019 Barcelona

Barcelona España

Tel: +34 93 307 12 08

Email: info@farmaciamarqueta.com

La tabla de los índices glicémicos

La población diabética que acude a nuestra **farmacia** cada vez es mayor y una de sus preocupaciones es saber que alimentos pueden comer y dentro de ellos, cuales contienen mayor cantidad de azúcar. Hemos elaborado un “semáforo” de los alimentos que os servirá de guía y una lista del índice glucémico de cada alimento en particular.

A mayor IG mayor cantidad de azúcar contiene ese alimento. Debido a que cada vez la población de nuestro país es más variada hemos intentado incluir también alimentos básicos de otras culturas. Esperamos que os sirva de ayuda



El semáforo de los alimentos



Alimentos y productos a IG alto

Jarabe de maíz	115	Cerveza*	110
Fécula, almidón modificados	100	Glucosa	100
Jarabe de glucosa	100	Jarabe de trigo, jarabe de arroz	100
Fécula de patata/papa (almidón)	95	Harina de arroz	95
Maltodextrin	95	Patatas a la francesa / patatas fritas	95
Patatas al horno	95	Arroz caldoso	90
Pan blanco sin gluten	90	Patatas deshidratadas (de bolsa)	90
Apio nabo, apio rábano (cocido)*	85	Arroz precocido	85
Arroz soplado	85	Chirvía, pastinaca*	85
Corn flakes (cereales)	85	Harina blanca de trigo	85
Kuzu	85	Leche de arroz	85
Maiz pira, pop corn (sin azúcar)	85	Maizena (almidón de maíz)	85
Nabo (cocido)*	85	Pan blanco (cuadrado)	85
Pan blanco para hamburguesas	85	Tapioca	85
Torta de arroz	85	Zanahorias (cocida)*	85
Puré de patata	80	Arroz con leche	75
Barquillo con azúcar	75	Calabaza, zapallo*	75
Calabazas (diversas variedades)*	75	Donuts	75
Lasaña (trigo blando)	75	Sandía, patilla*	75
Wholemeal rice flour	75	Amaranto soplado	70
Arroz común	70	Azúcar blanco	70
Azúcar moreno (integral)	70	Bagels	70
Baguette, pan francés blanco	70	Bizcocho típico holandés	70
Brioche	70	Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	70
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	70	Colinabo	70
Croissant	70	Dátil	70
Galleta, saladito	70	Gnocchi	70
Harina de maíz	70	Melaza	70
Mijo	70	Pan ácimo (harina blanca)	70
Pan de arroz	70	Papas/patatas fritas	70
Papas/patatas hervidas (sin cáscara/piel)	70	Papilla de maíz	70
Pasta de trigo blando	70	Plátano/plátano macho (cocinado)	70
Polenta	70	Raviolis (trigo blando)	70
Risotto	70	Sodas, gaseosas (bebidas endulzadas, carbonatadas, saborizadas)	70
Special K®	70	Tacos	70
Confitura (con azúcar o edulcorante)	65	Cuscús, sémola	65
Dulce de membrillo (con azúcar)	65	Espelta, trigo de un grano	65

Habas (cocidas)	65	Harina de castaña	65
Jarabe de arce	65	Maíz, choclo	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65	Mermelada (con azúcar)	65
Musli, muesli (con miel o azúcar...)	65	Ñame	65
Pan completo	65	Pan de centeno (30% de centeno)	65
Pan semi-integral (con levadura)	65	Pana, fruta del pan, pan de fruta, mapén	65
panela/ chancaca/ papelon/ piloncillo	65	Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65	Piña (lata)	65
Remolacha (cocinada)*	65	Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	65
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	65	Tamarindo (dulce)	65
Uva pasa	65	Albaricoques (lata, con azúcar)	60
Arroz asiático	60	Arroz de Camarga	60
Arroz largo	60	Bananos (maduro)	60
Castaña, marrona	60	Cebada perlada	60
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	60	Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	60
Lasaña (trigo duro)	60	Mayonesa (industrial, con azúcar)	60
Melón*	60	Miel	60
Ovomaltina	60	Pan de leche	60
Pizza	60	Porridge, papilla de avena	60
Raviolis (trigo duro)	60	Sémola de trigo duro	60
Arroz rojo	55	Espaguetis blancos bien cocidos	55
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	55	Ketchup	55
Melocotones (lata, con azúcar)	55	Mostaza (con azúcar)	55
Níspero japonés	55	Nocilla®	55
Papaya (fruta fresca)	55	Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	55
Sushi	55	Tagliatelles (bien cocidas)	55
Trigo bulgur (cocinado)	55	Yuca	55
Yuca brava, mandioca	55	Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	55
IG ALTO		SÓLO OCASIONES ESPECIALES	

Alimentos y productos a IG medio



All Bran™	50	Arroz basmati	50
Arroz integral, arroz completo	50	Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	50
Galleta (harina entera, sin azúcar)	50	Jugo/zumo de arándano agrio (sin azúcar)	50
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	50	Kaki, caqui, palosanto	50
Kiwi*	50	Lichi (fruta fresca)	50
Macarrones (trigo duro)	50	Mango (fruta fresca)	50
Musli, muesli (sin azúcar)	50	Palitos de cangrejo	50
Pan con quinoa (aproximadamente 65)	50	Pasta de trigo completo	50

% de quinoa)			
Tableta energética de cereales (sin azúcar)	50	Tayota, chayón, chayota (en puré)	50
Tupinambo, aguaturba, pataca, castaña de tierra	50	Zumo/jugo de manzana (sin azúcar)	50
Arándano agrio	45	Arroz basmati completo	45
Arvejas, chícharos (lata) -Am-; Guisantes (lata) -Es-	45	Bananos (verdes)	45
Capellini	45	Centeno (integral; harina, pan)	45
Cereales completos (sin azúcar)	45	Confitura (sin azúcar)	45
Cuscús integral, sémola integral	45	Espelta trigo de un grano (integral pan)	45
Espelta, trigo de un grano (integral; harina, pan)	45	Harina de farro (integral)	45
Harina de kamut (integral)	45	Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	45
Musli, muesli Montignac	45	Pan de kamut	45
Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	45	Piña (fruta fresca)	45
Plátano/plátano macho (crudo)	45	Plátano/plátano macho (crudo)	45
Pumpernickel	45	Salsa de tomate (con azúcar)	45
Trigo bulgur entero (cocinado)	45	Uvas (fruta fresca)	45
Zumo/jugo de toronja (sin azúcar)	45	Achicoria (bebida)	40
Alforjón, trigo negro/sarraceno, kasha (integral)	40	Avena	40
Ciruelas secas, ciruelas pasas	40	Copos de avena (sin cocinar)	40
Dulce de membrillo (sin azúcar)	40	Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	40
Falafel (habas)	40	Farro	40
Fríjol/judía rojo(a)/pinto(a) (lata)	40	Habas (crudas)	40
Harina de quinoa	40	Higo seco	40
Jugo/zumo de zanahorias (sin azúcar)	40	Kamut (grano integral)	40
Lactosa	40	Leche de coco	40
Mantequilla de maní/cacahuete (sin azúcar)	40	Pan ácimo (harina integral)	40
Pan, 100% integral con levadura natural	40	Pasta al dente, de trigo integral	40
Pepino dulce, pera-melón	40	Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40
Pumpernickel Montignac	40	Sidra seca	40
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40	Tahin, puré de sésamo	40
IG MODERADO		COMER MODERADAMENTE	

Alimentos y productos a IG bajo



Albaricoques secos, orejones	35	Amaranto	35
Apio nabo, apio rábano (crudo)	35	Arroz silvestre/salvaje/negro	35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -	35	Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -	35

Es- (frescos)		Es- (frescos)	
Brevas; higos (fruta fresca)	35	Cassoulet (plato francés de carne con judías/fríjoles)	35
Chirimoya, anón, guanábana, alemoya	35	Ciruelas (fruta fresca)	35
Coco	35	Compota de manzana (sin azúcar)	35
Falafel (garbanzos)	35	Fríjol/judía azuki, azuki	35
Fríjol/judía blanco/a cannellini, habichuela blanca pequeña	35	Fríjol/judía rojo(a)/pinto(a)	35
Garbanzos (lata)	35	Granada (fruta fresca)	35
Harina de garbanzos	35	Helado de crema (con fructosa)	35
Judía/fríjol borlotti	35	Judía/fríjol negra/o	35
Jugo/zumo de tomate	35	Levadura	35
Levadura de cerveza	35	Lino, sésamo, opio (granos/semillas de)	35
Maíz indio (ancestral)	35	Manzana (fruta fresca)	35
Manzanas secas	35	Melocotones (fruta fresca)	35
Membrillo (fruta fresca)	35	Mostaza	35
Naranjas (fruta fresca)	35	Nectarina (fruta fresca)	35
Pan esenio/ezekiel (de cereales germinados)	35	Pipas/semillas de girasol	35
Puré de almendras blancas (sin azúcar)	35	Quinoa	35
Salsa de tomate (sin azúcar)	35	Tallarines chinos (trigo duro), fideos	35
Tomates secos	35	Wasa™ fibra (24% de fibras)	35
Yogur de soja/soya (aromatizado)	35	Yogur**	35
Pan (Montignac integral bread)	34	Ajo	30
Albaricoques (fruta fresca)	30	Escorzonerías, salsifis	30
Fruta de la pasión, maracuyá, parchita, pasionaria	30	Garbanzos	30
Judías verdes -Es-, Habichuelas -Am-	30	Leche de almendra	30
Leche de avena (sin cocinar)	30	Leche de soja/soya	30
Leche en polvo/fresca**	30	Leche** (desnatada o no)	30
Lentejas	30	Lentejas amarillas	30
Mandarinas, clementinas	30	Mermelada (sin azúcar)	30
Nabo (crudo)	30	Peras (fruta fresca)	30
Quark, requesón**	30	Remolacha (cruda)	30
Tallarines chinos de soja/soya, fideos de soja/soya	30	Tomates	30
Toronja, pomelo (fruta fresca)	30	Zanahoria (cruda)	30
Cebada descascarillada	25	Cerezas	25
Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	25	Frambuesa (fruta fresca)	25
Fresas (fruta fresca)	25	Frijol/judía mungo	25
Grosella roja, grosella	25	Guisantes secos partidos	25
Harina de soja/soya	25	Humus (puré de garbanzos)	25

Jijallo, caramillo, judía/fríjol blanca/o	25	Lentejas verdes	25
Mirtilo, arándano	25	Moras	25
Puré de almendras enteras (sin azúcar)	25	Puré de avellanas enteras (sin azúcar)	25
Puré de maní/cacahuets (sin azúcar)	25	Semillas/pipas de calabacines, calabazas	25
Uva espinosa, grosella espinosa	25	Acerola	20
Alcachofa	20	Berenjena	20
Cacao en polvo (sin azúcar)	20	Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	20
Corazón de palma, palmito	20	Crema de soja	20
Fructosa	20	Ratatouille	20
Retoño de bambú, brote de bambú	20	Salsa tamari (sin dulce)	20
Yogur de soja/soya (sin sabor)	20	Zumo de limón (sin azúcar)	20
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15	Aceituna, oliva	15
Acelgas	15	Agave, pita (concentrado)	15
Almendras	15	Altramuz/lupín	15
Apio	15	Avellanas	15
Brécol, brócoli	15	Brotos de semillas	15
Calabacitas, calabacines	15	Cebolla	15
Cereales brotados/germinados (germen de trigo...)	15	Chalota, escalonia, chalote, ajo chalote, escalona, escalaña, cebolla ocañera	15
Chile, pimiento (picante)	15	Col fermentada, chucrut	15
Coles de Bruselas	15	Coliflor	15
Endibias	15	Espárragos	15
Espinacas	15	Garrofín (semilla de algarrobo en polvo/harina)	15
Grosella negra	15	Hinojo	15
Hongo, seta, champiñón	15	Jengibre	15
Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	15	Maní, cacahuets	15
Nueces	15	Nuez de anacardo/cajú/marañón	15
Otros frutos secos	15	Pepino, cohombro, cocombro	15
Pesto	15	Pimientos rojos, pimentones	15
Piñón	15	Pistacho	15
Puerros	15	Rábano	15
Repollo	15	Ruibarbo	15
Salvado (de trigo, de avena...)	15	Soja/soya	15
Pepinillo	15	Tofu (soja/soya)	15
Aguacate	15	Vainas, judías tiernas	15
Espicias, condimentos (perejil, albahaca, orégano, canela, vainilla, etc.)	10	Crustáceos	5
Vinagre	5		
IG BAJO		PERMITIDOS	

* 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.