



# TABLA DE ALIMENTOS

## Cereales y derivados, legumbres y tubérculos

| Alimento                                | Índice Glucémico |
|---|------------------|
| Arroz blanco                            | 89               |
| Cereales de desayuno                    | 69               |
| Cereales ricos en fibra                 | 38               |
| Garbanzos                               | 36               |
| Guisantes                               | 51               |
| Lentejas                                | 37               |
| Muesli                                  | 55               |
| Pan blanco, de barra o de molde         | 70               |
| Pan integral, de barra o de molde       | 62               |
| Pan integral de cereales, alto en fibra | 49               |
| Pan tostado                             | 62               |
| Pasta alimenticia                       | 51               |
| Pasta integral                          | 46               |
| Patata "chip"                           | 57               |
| Patata frita                            | 64               |
| Patata hervida                          | 66               |
| Patata al horno                         | 86               |
| Soja                                    | 20               |
| Tortitas de arroz o maíz                | 82               |

# TABLA DE ALIMENTOS



## Frutas y frutos secos

| Alimento                                 | Índice Glucémico |
|--|------------------|
| Albaricoque                              | 34               |
| Cacahuete frito                          | 7                |
| Cereza                                   | 63               |
| Dátil                                    | 45               |
| Fresas                                   | 40               |
| Frutos rojos (mora, frambuesa, grosella) | 53               |
| Frutos secos (mezcla)                    | 21               |
| Kiwi                                     | 58               |
| Mandarina                                | 48               |
| Manzana                                  | 44               |
| Melocotón                                | 43               |
| Melón                                    | 65               |
| Naranja                                  | 48               |
| Nectarina                                | 43               |
| Pasas                                    | 64               |
| Pera                                     | 42               |
| Piña                                     | 66               |
| Plátano                                  | 62               |
| Sandía                                   | 72               |



# TABLA DE ALIMENTOS

## Hortalizas y verduras

| Alimento    | Índice Glucémico |
|-------------|------------------|
| Calabacín   | 40               |
| Calabaza    | 51               |
| Cebolla     | 40               |
| Judía verde | 40               |
| Maíz dulce  | 60               |
| Tomate      | 40               |
| Zanahoria   | 49               |

## Dulces y bollería

| Alimento           | Índice Glucémico |
|--------------------|------------------|
| Azúcar blanco      | 65               |
| Bollo de chocolate | 52               |
| Bombón             | 63               |
| Cruásan            | 67               |
| Donut              | 75               |
| Miel               | 74               |

# TABLA DE ALIMENTOS



## Bebidas

| Alimento                        | Índice Glucémico |
|---------------------------------|------------------|
| Bebidas isotónicas              | 70               |
| Bebidas refrescantes azucaradas | 65               |
| Cerveza                         | 66               |
| Cerveza sin alcohol             | 66               |
| Horchata                        | 40               |
| Zumo de frutas envasado         | 46               |
| Zumo de frutas naturales        | 43               |
| Zumo de tomate                  | 33               |