

# GUÍA RÁPIDA DE GLUCEMIA\*

\*FOSTER-POWELL K, HOLT SH, BRAND-MILLER JC. TABLA INTERNACIONAL DE VALORES DE ÍNDICE GLICÉMICO Y CARGA GLICÉMICA. AM.J CLIN.NUTR. 2002;76:5-56.

CEREALES				VERDURAS				VARIOS			
	Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Cuscús	23	150	65	Zanahorias*	3	80	47	Humus	0	30	6
Cebada perlada*	11	150	25	Guisantes verdes*	3	80	48	Nuggets de pollo congelados	7	100	46
Quinoa	13	150	53	Chirivías	12	80	97	Miel*	10	25	55
Maíz dulce en mazorca	8	80	48	Puré de patatas instantáneo*	17	150	85	Pizza de queso y tomate	22	100	80
Granos de trigo integral*	14	50	41	Ñame*	13	150	37				
Arroz integral	16	150	50	Patata blanca cocida*	14	150	50				
Arroz blanco basmati instantáneo	23	150	60	Boniato*	17	150	61				
Arroz blanco, hervido	26	150	72	Patata roja al horno	26	150	85				
FRUTAS				ALUBIAS Y FRUTOS SECOS				SNACKS			
	Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Pomelo	3	120	25	Soja*	1	150	18	M&M's®, cacahuetes	6	30	33
Pera cruda*	4	120	38	Cacahuetes	1	50	13	Palomitas de microondas solas*	8	20	72
Sandía	4	120	72	Garbanzos	3	150	10	Nachos	11	50	42
Manzana*	6	120	38	Anacardos salados	3	50	22	Patatas fritas de bolsa*	11	50	54
Naranjas crudas*	5	120	42	Lentejas	5	150	29	Galletas saladas	16	30	83
Melocotón*	5	120	42	Alubias cocidas	7	150	48	Barrita de chocolate*	19	60	53
Pera en lata	5	120	44	Alubias negras	7	150	30	Gominolas de frutas	24	30	99
Melocotón en almibar ligero	9	120	52	Garbanzos en lata	9	150	42				
Ciruelas deshuesadas	10	60	29	Alubias rojas*	7	150	28				
Plátano*	12	120	52	Alubias blancas*	12	150	38				
Uvas tintas	11	120	59	Alubias carillas	15	150	50				
Dátiles secos	42	60	103								
Uvas pasas	28	60	64								

\*Promedio

## CARGA GLICÉMICA:

Estima el impacto de los hidratos de carbono de un alimento en el azúcar en la sangre, teniendo en cuenta la cantidad de hidratos que se consumen en una ración típica.

## ÍNDICE GLICÉMICO:

La cifra asociada a un alimento que se aproxima a su efecto potencial en los niveles de azúcar en sangre de una persona.

**IMPORTANTE: ESTA GUÍA NO ES UNA RECOMENDACIÓN DE LO QUE DEBERÍAS COMER. SÓLO TE MUESTRA QUÉ HACEN CIERTOS ALIMENTOS CON TUS NIVELES DE AZÚCAR.**

Carga glicémica: Índice glicémico:

<10 = Bajo	0-55 = Bajo
11-19 = Medio	56-69 = Medio
>20 = Alto	70+ = Alto

PAN Y BOLLERÍA				BEBIDAS				PASTA			
	Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Pan de cebada, 80% de grano	7	30	34	Zumo de tomate en lata sin azúcar añadido	4	250 mL	38	Fettucini	15	180	32
Pan de centeno	7	30	55	Zumo de manzana sin azúcar*	12	250 mL	40	Espaguetis integrales, cocidos	17	180	42
Pan 100% integral	7	30	59	Zumo de naranja sin azúcar	13	250 mL	50	Espaguetis blancos cocidos*	23	180	48
Tortilla de trigo	8	50	30	Gatorade de naranja (fórmula de EE.UU.)	12	250 mL	78	Macarrones*	23	180	47
Muffin de manzana, con cebada y sin azúcar	9	60	48	Coca-Cola® (fórmula de EE.UU.)	16	250 mL	63	Espaguetis blancos, cocidos 20 minutos	27	180	61
Pan de hamburguesa	9	30	61	Fanta® de naranja	23	250 mL	68	Macarrones con queso	32	180	64
Pan de harina integral*	11	30	53	Zumo de arándanos	24	250 mL	68	<b>GALLETAS</b>			
Gofres	10	35	76	<b>CEREALES DE DESAYUNO</b>							
Pan de molde*	10	30	73		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)		Carga glicémica por ración	Tamaño de ración (g)	Índice glicémico (glucosa = 100)
Pan de pita blanco	10	30	57	Cereales All-Bran®*	9	30	38	Galletas de mantequilla	10	25	64
Pan blanco*	10	30	70	Cereales con pasas	12	30	61	Tostadas de centeno*	11	25	64
Tarta de plátano, sin azúcar	16	80	55	Gachas de avena*	13	250	58	Galletitas saladas	12	25	74
Panecillos Kaiser	12	30	73	Special K® (fórmula de EE.UU.)	14	30	69	Galletas saladas integrales	14	25	74
Pan con 50% de harina semimolida	12	30	58	Cereales altos en fibra	16	30	75	Barquillos rellenos de vainilla	14	25	77
Tortilla de maíz	12	50	52	Crema de trigo	17	250	66	Tortitas de arroz*	17	25	78
Muffin de manzana, con azúcar	13	60	44	Cereales inflados	17	30	80	*Promedio			
Tarta de plátano, con azúcar	18	80	47	Choco Krispies®*	20	30	77	1989842.0317			
Baguette blanca	15	30	95	Corn Flakes®*	21	30	81				
Bizcocho	17	63	46	Gachas instantáneas*	21	250	74				
Tarta de vainilla con frosting de vainilla	24	111	42	Crema de trigo instantánea	22	250	74	<small>All-Bran, Special K, Raisin Bran, Choco Krispies y Corn Flakes son marcas de Kellogg Company. Bran Chex, Betty Crocker y Fruit Roll-Ups son marcas de General Mills, Inc. Wonder es una marca de Hostess Brands. Aunt Jemima es una marca de Quaker Oats Company. M&amp;M's y Snickers son marcas de Mars, Inc. Cream of Wheat es una marca de B&amp;G Foods. Grape-Nuts es una marca de Post Foods. Natural Ovens es una marca de Natural Ovens Bakery, Inc. Coca-Cola y Fanta son marcas de the Coca-Cola Company. Ocean Spray es una marca de Ocean Spray Cranberries, Inc. Kraft Macaroni &amp; Cheese es una marca de Kraft Heinz Company.</small>			
Bagel	25	70	72	<small>© 2017 Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados. El diseño de Mannatech y la M estilizada son marcas de Mannatech, Incorporated.</small>							