

# Los alimentos y su índice glucémico



## Alimentos y su índice glucémico

En este artículo te ofrecemos una **tabla de alimentos** agrupados por su **índice glucémico**. Todo ello, tomando como referencia a la glucosa con un índice glucémico (IG) de 100, hemos organizado los alimentos más consumidos en cuatro categorías para que identifiques claramente los alimentos, según el valor de su índice glucémico.

En estas categorías hemos intentado agrupar los alimentos según el impacto que pueden tener en nuestra salud por su **índice glucémico** y además hemos querido hacerlo de forma clara y concisa, para que visualmente identifiques con los colores del semáforo los alimentos más saludables y los menos saludables.

Los alimentos que encontraréis son aquéllos que se consumen de forma más habitual, antes de que podáis ver los alimentos os explicaremos al detalle la importancia del índice glucémico en la dieta y el impacto sobre nuestro organismo.

Las categorías son las siguientes:

- **Alimentos con un IG alto (superior a 50):** Estos alimentos deberemos tener especial cuidado ya que aumentan los niveles de glucosa en sangre de forma brusca y exagerada y deberemos eliminarlos de nuestra dieta o consumirlos de forma ocasional.
- **Alimentos con un IG medio (inferior a 50):** Los alimentos agrupados en esta categoría deben ser de consumo ocasional o de forma moderada en la dieta.
- **Alimentos con un IG bajo (inferior a 35):** Los alimentos de este grupo son muy saludables para nuestro organismo, porque tienen un índice bajo y nos aportan los azúcares necesarios pero sin aumentar drásticamente los niveles de glucosa en sangre.
- **Alimentos con IG muy bajo o nulo:** Son alimentos muy saludables para nuestra salud ya que la velocidad a la que nuestro organismo asimila los azúcares es muy lenta.

Antes de plasmar la tabla de los alimentos, nos vemos obligados a realizar una pequeña introducción explicativa sobre que son los hidratos de carbono y qué es el denominado índice glucémico para que entiendas a la perfección el funcionamiento de los azúcares en el organismo y el impacto que tienen en nuestro cuerpo, en su capacidad para adelgazar y engordar, etc.

Esta tabla es muy útil también para los diabéticos, ya que deben consumir alimentos de bajo índice glucémico. *Si te interesa la [dieta para diabéticos](#), aquí la tenemos explicada paso a paso.*

## ¿Qué es el índice glucémico?

El índice glucémico es **un valor numérico que se asigna al alimento** (carbohidrato) y mide la velocidad con que nuestro organismo asimila el alimento tras su consumo. Es decir, a mayor índice glucémico, mayor y más rápida será la absorción del carbohidrato por nuestro organismo y esto se traducirá en una rápida elevación de la glucosa en sangre. La velocidad con que el organismo asimila el alimento, también depende si el alimento ingerido contiene **proteínas, grasas o fibra**, entre otros.

Por ejemplo, si el alimento no contiene fibra, o bien, su preparado o cocción destruye parte de la fibra, la velocidad de absorción es superior, pues llega rápidamente al torrente sanguíneo. Mientras que si el alimento contiene fibra, proteínas o grasas, la velocidad de absorción se reduce, así como, si los alimentos se encuentran crudos y poco cocidos.

No entendemos el funcionamiento del índice glucémico sin explicar que los **hidratos de carbono** son la principal fuente de energía de los alimentos, pero no todos los [tipos de carbohidratos](#) son iguales, ni son asimilados de igual manera por el organismo.

Los hidratos de **bajo índice glucémico** serán los más beneficiosos para nuestra salud ya que no aumentan drásticamente los niveles de glucosa en sangre y además nos mantendrán saciados durante más tiempo porque el organismo está trabajando para asimilar dichos azúcares, este proceso de asimilar los hidratos de carbono de cadena larga (o de bajo IG) hacen que nuestro metabolismo esté activo durante más tiempo y contribuye a que el organismo queme más calorías, lo que contribuye a un correcto equilibrio entre la ingesta de calorías y el gasto calórico.



## ¿Porqué es más saludable tomar alimentos con un índice glucémico bajo?

Ingerir alimentos de Medio-Bajo índice glicémico nos ayudará a **prevenir enfermedades** como la diabetes y la obesidad, ya que son más saludables, y además nos mantienen los índice de glucosa en sangre estables.

Esto, además de ser beneficioso para nuestro organismo, nos **ayuda a adelgazar**, ya que el hecho de que no se produzcan picos de insulina hará que notemos una mayor **sensación de saciedad** y adelgazaremos con mayor facilidad porque le allanaremos el terreno a nuestro organismo para trabaje correctamente. Ya que, cuanto más rápida es la absorción de un determinado alimento en tu organismo, mayor será el nivel de **glucosa en la sangre** y por lo tanto la cantidad de **insulina producida**.

El problema existe cuando el exceso tanto de glucosa, como de insulina es constante, pues en este caso el organismo tiende a **almacenar la energía** que no ha sido utilizada en **reservas en forma de grasa**.

A continuación puedes observar una **lista de los alimentos** más comunes en función de su Índice Glucémico, ordenados de forma clara con colores representativos del semáforo.

<b>Alimentos con IG alto superior a 50</b>	<b>Consumo muy ocasional</b>
Sirope de maíz	110
Fécula, almidón modificado	100
Glucosa	100
Harina de arroz	95
Fécula de patata	95
Patatas al horno	95
Maltodextrina	95
Sirope de arroz	95
Pan blanco sin gluten	90
Puré de patatas instantáneo deshidratado	90
Maizena (almidón de maíz)	85
Harina blanca de trigo	85
Leche de arroz	85
Nabo (cocido)	85
Apio nabo, apio rábano (cocido)	85
Zanahoria cocida	85
Tapioca	85
Chirvía	85
Corn flakes (cereales)	85
Puré de patata	80
Crackers	80
Pan blanco (tipo hamburguesa)	75
Pan blanco (tipo sandwich)	75
Azúcar blanco	70
Maiz (pop corn)	70
Harina de maiz	70
Risotto	70
Arroz común	70
Gnocchi	70
Pasta de trigo blando	70
Melaza	70
Azúcar moreno (integral)	70
Plátano/platano macho (cocido)	70
Pan blanco	70

Brioche	70
Cerveza	70
Mijo	70
Colinabo	70
Polenta	70
Pan ácimo (harina blanca)	70
Arroz asiático	70
Sandía	70
Calabaza	65
Patatas hervidas	65
Pan de harina de trigo	65
Remolacha (cocida)	65
Uva pasa	65
Dulce de membrillo	65
Pan de centeno (30% de centeno)	65
Melón	65
Panela	65
Harina de castaña	65
Habas (cocidas)	65
Sémola de trigo duro	60
Arroz largo	60
Miel	60
Tallarines o fideos chinos (de arroz)	60
Mayonesa	60
Papaya	60
Maíz (panocha)	55
Sirope de arce	55
Masa de pizza	55
Plátano maduro	55
Mostaza	55
Ketchup	55
Níspero	55
Yuca o mandioca	55
Tamarindo	55
Special K	55
Patatas fritas	55
Croissant	55
Pan de leche	55

**Alimentos con un IG medio inferior a 50** **Consumo moderado**

Dátil	50
Piña (lata en su jugo o natural)	50
Melocotones (lata)	50
Zumo de piña (sin azúcar)	50
Arroz basmati	50
Mango	50
Trigo bulgur (cocinado)	50
Palitos de cangrejo	50
Kaki, caqui, palosanto	50
Kiwi	50
Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	50
Cereales All Bran	50
Lichi	50
Arroz integral	50
Galleta (sin azúcar)	50
Higo seco	50
Trigo sarraceno	50
Harina integral de centeno (pan)	50
Zumo de naranja (sin azúcar)	45
Platano macho	45
Cuscús integral, sémola integral	45
Uvas	45
Harina de trigo	45
Harina de kamut (integral)	45
Pan tostado integral (sin azúcar)	45
Guisantes en lata	45
Espelta, (integral)	45
Confitura (sin azúcar)	45
Muesli	45
Arroz basmati integral	45
Harina de trigo (integral)	45
Plátano	45
Zumo de mango (sin azúcar)	45
Zumo de uva (sin azúcar)	45
Zumo de pomelo o toronja (sin azúcar)	45
Farro cocido	45
Tahine, puré de sésamo	40
Habas (crudas)	40
Ciruelas secas	40

Avena	40
Leche de coco	40
Pasta de trigo integral	40
Kamut (grano integral)	40
Pan integral con levadura natural	40
Pan ácimo (de harina integral)	40
Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40
Mantequilla cacahuete (sin azúcar)	40
Copos de avena	40
Harina de quinoa	40
Pasta de trigo	40
Farro integral	40
Dulce de membrillo (sin azúcar)	40
Zumo de manzana (sin azúcar)	40
Zumo de zanahorias (sin azúcar)	40
Tomates secos	35
Ciruelas	35
Quinoa	35
Zumo de tomate	35
Garbanzos	35
Albaricoques	35
Compota de manzana	35
Levadura	35
Naranjas	35
Mostaza	35
Manzana	35
Pipas	35
Levadura de cerveza	35
Brevas o higos	35
Salsa de tomate (sin azúcar)	35
Arroz silvestre o salvaje	35
Nectarina	35
Lino, sésamo, opio en semillas	35
Harina de garbanzos	35
Chirimoya, anón o guanábana	35
Garbanzos (cocidos de bote)	35
Paraguayo	35
Cuajada	35
Melocotones	35
Membrillo (fruta fresca)	35

Guisantes frescos	35
Coco	35
Harina de coco	35
Granada	35
Plátanos (verdes)	35
Amaranto	35
Yogur natural *	35
Yogur natural bebible	35

### **Alimentos con un IG bajo inferior a 35**

### **Consumo libre**

Judión blanco o habichuela blanca	30
Tomates	30
Ajo	30
Mermelada (sin azúcar)	30
Judías verdes	30
Leche de soja	30
Manzanas secas	30
Lentejas	30
Remolacha (cruda)	30
Fruta de la pasión o maracuyá	30
Leche de almendras	30
Queso Quark, requesón, queso fresco *	30
Tallarines chinos de soja	30
Leche *	30
Nabo (crudo)	30
Lentejas amarillas	30
Escorzoneras, salsifis	30
Peras	30
Leche de avena	30
Cebada perlada	30
Albaricoques secos, orejones	30
Avellanas	25
Humus (puré de garbanzos)	25
Anacardos	25
Moras	25
Lentejas verdes	25
Arándanos	25
Grosella	25
Pomelo o toronja	25



Fresas	25
Pipas de calabaza	25
Cerezas	25
Grosella roja	25
Harina de soja	25
Frijol o judía negra	25
Judía blanca	25
Cebada descascarillada	25
Guisantes secos	25
Bayas de Goji	25
Mandarinas, clementinas	25
Zumo de limón (sin azúcar)	20
Cacao puro en polvo (sin azúcar)	20
Berenjena	20
Grosella roja	20
Bogavante	20
Yogur de soja natural	20
Brotes de bambú	20
Zanahoria (cruda)	20
Chocolate amargo/negro (>85%)	20
Corazón de palma, palmito	20
Alcachofa	20
Acerola	20
Crema de soja	20
Limón	20
Harina de almendra	20
Harina de avellana	20
Chocolate amargo/negro (>70%)	20
Crema de cacahuets (sin azúcar)	20
Frambuesa	20
Acelgas	15
Altramuces	15
Langostinos	15
Gambas	15
Langosta	15
Salvado de trigo	15
Salvado de avena	15
Concentrado de ágave	15
Espárragos	15
Pepino	15
Brócoli, brécol	15

Aceitunas verdes	15
Aceitunas negras	15
Almendras	15
Cebolla	15
Champiñones	15
Setas	15
Hongos	15
Soja	15
Tofu	15
Jengibre	15
Rábano	15
Coles de bruselas	15
Endivias	15
Pesto	15
Piñones	15
Ruibarbo	15
Hinojo	15
Apio	15
Chile (pimiento picante)	15
Pimiento rojo	15
Pimiento verde	15
Ñora	15
Pistacho	15
Col	15
Chucrut (col fermentada)	15
Chalota	15
Escalonia	15
Chalote, ajo chalote	15
Cebolla roja, cebolla ocañera	15
Grosella negra	15
Pepinillo	15
Garrofín (semilla de algarrobo en polvo)	15
Espinacas	15
Calabacín	15
Cangrejo	15
Puerros	15
Nueces (fruto seco)	15
Lechuga batavia	15
Lechuga iceberg	15
Lechuga romana	15
Lechuga rizada	15

Escarola	15
Repollo	15
Cacahuetes	15
Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15
Brotos de semillas	15
Alquenqueje, uchuva o physalis	15
Germinados	15
Coliflor	15
Tempeh	15
Vainas	15
Vainas de guisantes dulces	15
Ratatouille	15
Aguacate	10

<b>Alimentos con un IG muy bajo o nulo</b>	<b>Consumo libre controlando las grasas*</b>
Albahaca	5
Canela	5
Cominos	5
Espicias en general	5
Orégano	5
Perejil	5
Vinagre	5
Vinagre balsámico	5
Aceite de coco *	0
Aceite de girasol *	0
Aceite de oliva *	0
Aceite de palma*	0
Aceites vegetales *	0
Atún *	0
Cabeza de lomo *	0
Café	0
Camarones	0
Carne de res *	0
Cerdo *	0
Chorizo*	0
Cordero*	0
Crema de leche *	0
Embutido *	0

Foie gras	0
Grasa de ganso*	0
Grasa vegetal *	0
Huevos *	0
Jamón serrano *	0
Jamón York *	0
Lomo embuchado*	0
Manteca de cerdo *	0
Margarina *	0
Mayonesa casera *	0
Mejillones	0
Mortadela *	0
Ostras	0
Pato *	0
Pavo *	0
Pollo *	0
Salchichón *	0
Salmón *	0
Salsa de soja (no dulce)	0
Té	0
Ternera *	0

## **Alimentos con bajo IG, no siempre tienen pocas calorías**

\*Los **alimentos destacados** con un asterisco a pesar de tener un IG bajo o nulo, poseen **altas cantidades de grasas** que debemos controlar, por ello se aconseja un consumo controlado de éstos alimentos ya que las grasas deben estar representadas en nuestra dieta en su justa medida, sin excedernos. Recuerda escoger siempre de entre los alimentos aquellos que su aporte en grasas sean grasas saludables, no saturadas ni hidrogenadas.

- Por otro lado cabe destacar que existen **factores que modifican el IG de los alimentos** como es el caso de la **madurez de las frutas**, que a mayor grado de maduración mayor es el IG. La **cocción de los alimentos**, es decir la mayor cocción aumenta el IG. No se distingue entre alimentos desnatados o no porque ello no varía el IG, pero siempre recomendamos apostar por los lácteos desnatados o semidesnatados por su menor aporte en grasas.