

## ANEXO I: ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

El índice glucémico es un número mediante el cual se intenta reflejar el efecto de una cierta cantidad de carbohidratos presentes en los alimentos sobre la glucosa sanguínea, comparado con el efecto que produciría una cantidad equivalente de glucosa pura.

<b>IG ALTO</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>IG</b>	<b>Porción con 50 g. e CH</b>
Glucosa	100	50 g
Puré de patatas instantáneo	85	375 g
Patatas Horneadas	85	250 g
Cereales de maíz	81	60 g
Caramelos	78	65 g
Pan blanco ( libre de gluten)	76	100 g
Gofres	76	135 g
Patatas fritas	75	260 g
Avena con leche	74	80 g (seca)
Arroz inflado	74	180 g
Patatas (hervidas)	74	440 g
Sandía	71	1000 g
Palomitas de maíz	72	90 g
Pan blanco	70	110 g
Refresco azucarado	68	370 g
Sacarosa (azúcar)	68	50 g
Pasta sin gluten	66	215 g
Arroz blanco	64	210 g

<b>IG MEDIO</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>IG</b>	<b>Porción con 50 g. e CH</b>
Pan de centeno	58	110 g
Cola	58	480 g
Arroz grano largo	56	180 g
Miel	55	70 g
Banana (toda amarilla)	51	230 g
Pasta	46-52	200 g
Lactosa (azúcar de la leche)	46	50 g
Uvas	46	330 g
Pan de centeno grano entero	46	135 g

<b>IG BAJO</b>		
<b>Alimentos</b>	<b>IG</b>	<b>Porción con 50 g. e CH</b>
Chocolate con leche	43	90 g
Banana (amarilla-verde)	42	240 g
Cereales integrales	42	65 g
Naranja	42	550 g
Manzana	38	400 g
Helado (de leche)	37-61	190-280 g
Yogur	36	1100 g
Lentejas	30	440 g
Judías	28	300 g
Leche entera	21	1000 g
Cacahuetes	14	415 g