

Guía Glicémica

www.cesargamio.net

¿Qué es el Índice Glicémico?

El Índice Glicémico (IG) mide la rapidez con la que los alimentos se convierten en azúcar dentro de nuestro torrente sanguíneo. Cabe mencionar que este índice no nos dirá la cantidad de carbohidratos por porción que estamos ingiriendo. Los alimentos que contienen mucha glicemia se convierten muy rápidamente en azúcar en sangre. Los alimentos con alto contenido de almidón, tales como la patata, son un buen ejemplo de esto. Las patatas contienen un valor de IG tan elevado que es prácticamente lo mismo que comer azúcar de mesa.

¿Qué es la Carga Glicémica (CG)?

La Carga Glicémica (CG) es un índice sumamente útil ya que mide la cantidad de carbohidratos contenida en una porción de comida. La fórmula para calcular la Carga Glicémica toma en cuenta la rapidez con la que dicho alimento se convertirá en azúcar en la sangre (Índice Glicémico). Los alimentos que presentan una Carga Glicémica con un valor menor a 10 constituyen buenas elecciones: estos alimentos deberían ser tu primera elección de carbohidratos. Los elementos ubicados entre 10 y 20 en la tabla de carga glicémica tienen un efecto leve sobre tu nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos que contienen una carga glicémica superior a 20 pueden provocar picos de glicemia e insulina. Por esta razón, intenta ingerirlos con moderación.

ALIMENTO	IG	PORCIÓN (gr)	CG
CARAMELOS/DULCES			
Stevia: planta endulzante natural	0	1 paquete o gotero	0
Xilitol: endulzante. Disponible en tiendas naturistas	0	1 cdita.	0
Eritritol: endulzante. Disponible en tiendas naturistas	0	1 cdita.	0
Barra de chocolate amargo	23	37 g (1 oz)	4.4
Cacahuates M&M's	33	30 g (1 oz)	5.6
Miel	87	1 cdita.	3
Gomitas	78	1 oz	22
Barra de chocolate Snickers	68	60 g (1/2 barra)	23
Azúcar de mesa	68	1 cdita.	3.5
Mermelada de frutillas	51	2 cditas.	10.1
PRODUCTOS DE PANADERÍA, REPOSTERÍA Y CEREALES			
Torta de chocolate con glaseado de chocolate	38	64 g (1 porción)	12.5
Pan de grano germinado	41	26 g (1 rebanada)	4.5
Pan integral de centeno	41	26 g (1 rebanada)	4.5
Torta de vainilla con glaseado de vainilla	42	64 g (1 porción)	16
Bizcochuelo esponjoso	67	28 g (1 porción)	10.7
Bagel	72	89 g (1/4)	33
Muffin de arándanos	59	113 g (1 med)	30
Hojuelas de salvado	74	29 g (3/4 taza)	13.3
Muffin de salvado	60	113 g (1 med)	30
Cereales Azucarados	74	30 g (1 taza)	13.3
Pan de maíz	110	60 g (1 porción)	30.8
Maíz Chex	83	30 g (1 taza)	20.8
Hojuelas de maíz	92	28 g (1 taza)	21.1

Maíz Pops	80	31 g (1 taza)	22.4
Tortilla de maíz	70	24 g (1 tortilla)	7.7
Croissant de manteca	67	57 g (1 med)	17.5
Rosquilla (grande, glaseada)	76	75 g (1 rosquilla)	24.3
Pan francés	95	64 g (1 rebanada)	29.5
Galletas integrales	74	14 g (2 cuadrados)	8.1
Pan vienés	73	57 g (1 unidad)	21.2
Hojuelas Kellog's Special K	69	31 g (1 taza)	14.5
Tostadas Melba Toast	70	12 g (4 unidades)	5.6
Muselix	66	55 g (2/3 taza)	23.8
Avena	58	117 g (1/2 taza)	6.4
Galleta de avena	55	18 g (1 grande)	6
Avena instantánea	65	234 g (1 taza)	13.7
Palomitas de maíz	55	8 g (1 taza)	2.8
Panqueque	54	30 g (1 rebanada)	8.1
Cereal Raisin Bran	61	61 g (1 taza)	24.4
Arroz inflado tipo Rice Krispies	82	33 g (1,25 taza)	23
Pan de centeno 100% integral	65	32 g (1 rebanada)	8.5
Galletas tipo Rye Krisp	65	25 (1 oblea)	11.1
Tortilla para taco	68	13 g (1 med)	4.8
Waffle casero	76	75 g (1 waffle)	18.7
Pan de trigo	70	28 g (1 rebanada)	7.7
Pan blanco	70	25 g (1 rebanada)	8.4
Pan árabe de salvado	57	64 g (1 pita)	17

BEBIDAS

Café (negro)	0		0
Té (negro, verde, de hierbas)	0		0
Agua (gasificada o sin gas)	0		0
Jugo de manzana	41	248 g (1 taza)	11.9
Jugo de toronja sin endulzar	48	250 g (1 taza)	13.4
Jugo de piña	46	250 g (1 taza)	14.7
Leche de soja	44	245 g (1 taza)	4
Jugo de tomate	38	243 g (1 taza)	3.4
Refresco de cola	63	370 g (lata de 12 oz)	25.2
Cóctel de jugo de arándanos	68	253 g (1 taza)	24.5
Gatorade en polvo	78	16 g (3/4 cucharada)	11.7
Chocolate caliente	51	28 g (1 paquete)	11.7
Jugo de naranja	57	249 g (1 taza)	14.25

LÁCTEOS

Queso cheddar (ácido)	0	1 rebanada (1 oz)	0
Queso provolone	0	1 rebanada (1 oz)	0
Helado (bajas calorías)	47	76 g (1/2 taza)	9.4
Helado	38	72 g (1/2 taza)	6
Leche entera	31	244 g (1 taza)	3.4
Leche descremada	37	244 g (1 taza)	4.4

Pudín	44	100 g (1/2 taza)	8.4
Queso suizo	50	1 rebanada (1 oz)	1
Yogur (con colchón de frutas)	49	1 taza (8 oz)	23
Yogur común	36	245 g (1 taza)	6.1
Requesón (2% materia grasa)	88	1 taza (226 g) 7	7
LEGUMBRES			
Frijoles rojos	27	256 g (1 taza)	7
Lentejas	29	198 g (1 taza)	7
Frijol de lima	31	241 g (1 taza)	7.4
Poroto de soja	20	172 g (1 taza)	1.4
Frijoles entomatados	48	253 g (1 taza)	18.2
Garbanzos cocidos	31	240 g (1 taza)	13.3
Frijol pinto	39	171 g (1 taza)	11.7
VERDURAS			
Aguacate	0	1 taza (146 g)	0
Brócoli cocido	0	78 g (1/2 taza)	0
Repollo cocido	0	75 g (1/2 taza)	0
Apio crudo	0	62 g (1 tallo)	0
Coliflor	0	100 g (1 taza)	0
Pepino	0	1/2 taza	0
Judías verdes	0	135 g (1 taza)	0
Hongos	0	70 g (1 taza)	0
Espinaca	0	30 g (1 taza)	0
Pimentón (verde, crudo)	50	21 tazas (149 g)	2
Guisante congelado	48	72 g (1/2 taza)	3.4
Camote/Batata	54	133 g (1 taza)	12.4
Tomate	38	123 g (1 med)	1.5
Ñame	51	136 g (1 taza)	16.8
Remolacha enlatada	64	246 g (1/2 taza)	9.6
Zanahorias crudas	92	15 g (1 grande)	1
Maíz amarillo	55	166 g (1 taza)	61.5
Chirivía	97	78 g (1/2 taza)	11.6
Patata	104	213 g (1 med)	36.4
FRUTA			
Mora	32	1 taza	5
Arándano azul	25	1 taza	3
Pomelo	25	123 g (1/2 fruta)	2.8
Melón verde	27	1 taza (177 g)	4
Melocotón	28	98 g (1 med)	2.2
Peras frescas	33	166 g (1 med)	6.9
Ciruela	24	66 g (1 fruta)	1.7
Frambuesa	32	1 taza	5
Cereza cruda	22	117 g (1 taza)	3.7
Manzanas con cáscara	39	138 g (1 med)	6.2

Albaricoque	32	130 g (1 taza)	23
Banana	51	118 g (1 med)	12.2
Arándano seco (endulzado)	57	12 1 oz	12
Uvas	43	92 g (1 taza)	6.5
Kiwi con cáscara	58	76 g (1 fruta)	5.2
Mango	51	165 g (1 taza)	12.8
Naranja	48	140 g (1 fruta)	7.2
Peras enlatadas en jugo de pera	44	248 g (1 taza)	12.3
Piña cruda	66	155 g (1 taza)	11.9
Ciruela pasa	29	132 g (1 taza)	34.2
Frutillas	40	152 g (1 taza)	3.6
Albaricoque enlatado en jarabe light	64	253 g (1 taza)	24.3
Melón	65	177 g (1 taza)	7.8
Cóctel de frutas colado	55	214 g (1 taza)	19.8
Papaya	60	140 g (1 taza)	6.6
Melocotones enlatados en jarabe común	58	262 g (1 taza)	28.4
Melocotones enlatados en jarabe light	52	251 g (1 taza)	17.7
Uva pasa	64	43 g (caja pequeña)	20.5
Sandía	72	152 g (1 taza)	7.2

FRUTOS SECOS

Marañón	25	50 g (1 1/2 oz)	3
Almendras	0	50 g (1 1/2 oz)	0
Avellanas	0	50 g (1 1/2 oz)	0
Macadamias	0	50 g (1 1/2 oz)	0
Cacahuete	13	50 g (1 1/2 oz)	1.6
Mantequilla de maní	22	1 cedita.	1
Pacana	0	50 g (1 1/2 oz)	0
Semillas de calabaza secas	0	1 oz (28 g)	0
Piñon (seco)	0	1 oz (28 g)	0
Nuez	0	50 g (1 1/2 oz)	0

CARNE/PROTEÍNAS

Carne de res	0	100 g (4 oz)	0
Pollo	0	100 g (4 oz)	0
Huevos	0	100 g (4 oz)	0
Pescado	0	100 g (4 oz)	0
Cordero	0	100 g (4 oz)	0
Cerdo	0	100 g (4 oz)	0
Moluscos	0	100 g (4 oz)	0
Ternera	0	100 g (4 oz)	0

www.cesargamio.net