

DIABETES-LISTADO DE ALIMENTOS SEGÚN SU IG

El índice glucémico (**IG**) se utiliza para valorar cómo afectan los alimentos que contienen hidratos de carbono en la sangre, es decir, cual es el nivel de glucosa en sangre al ingerir un determinado alimento.

Un IG **alto** es aquel que eleva rápidamente la glucosa en sangre: su valor es ≥ 70 y suelen ser los cereales, pan, arroz.



Un IG bajo es aquel que produce menores oscilaciones en la glucemia, siendo beneficioso para el manejo de la diabetes y la obesidad, y para los deportistas que deben realizar esfuerzos prolongados: su valor es ≤ 50 y suelen ser las legumbres, la pasta, la fruta y los lácticos.



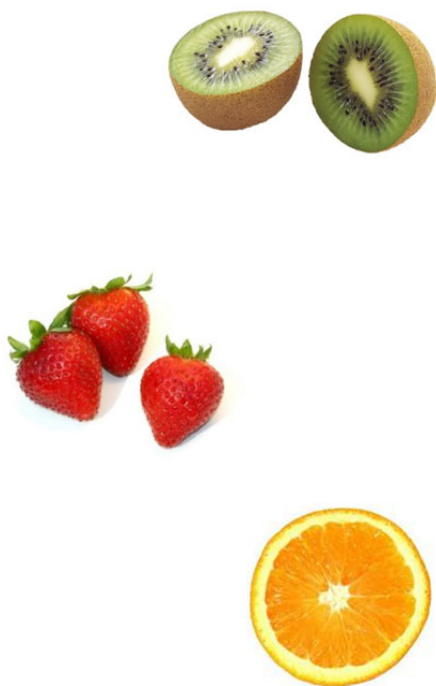
IG de algunos alimentos	
Zanahorias cocidas	92
Miel	87
Puré de patatas instantáneo	80
Maíz en copos	80
Melón	76
Arroz blanco	72
Patatas cocidas	70
Pan blanco	69
Arroz integral	66
Palomitas de maíz	65
Pasas	64
Remolachas	64
Plátano	62
Maíz dulce	59
Pasteles	59
Cereales muesli	57
Copos de avena	55
Tortillas de maíz	52
Patatas fritas	51
Boniatos	51
Espaguetis	50
Zumo de naranja	43
Chocolate	40
Manzanas	39
Tomates	38
Garbanzos	36
Yogur	36
Leche entera	34
Leche desnatada	32
Lentejas	32
Judías	29
Ciruelas	25
Cerezas	23
Brotos de soja	15
Cacahuetes	13

Atkinson F. S., Brand-Miller J. C., Foster-Powell K.
"International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values"
 DIABETES CARE, vol. 31, num12, diciembre; 2008

LISTADO DE FRUTAS

Es importante que a la hora de escoger una fruta, tener en cuenta su contenido de hidratos de carbono.

Es aconsejable escoger aquellas que tengan menor cantidad de azúcares porque así, los niveles de glucosa en sangre no aumentarán bruscamente.



Contenido de hidratos de carbono de algunas frutas (g/100 g de alimento)	
Pomelo	20.8
Granada	16.1
Caqui	16
Uvas negras	15.5
Cereza	13
Higo	12.9
Mango	12.8
Melón	12.4
Manzana	11.4
Pera	10.6
Piña	10.4
Melocotón	10.3
Nectarina	10.2
Mandarina	9.2
Kiwi	9.1
Naranja	8.9
Albaricoque	8.5
Níspero	8.6
Fresa	5.5
Frambuesa	4.9
Coco fresco	4.6
Ciruela	0.63

Andrés Carvajales P., López Sobaler Ana M., Ortega Anta Rosa M., Requejo Marcos Ana M. *La composición de los alimentos*. ed. Complutense; 2004

Con el asesoramiento de:



