

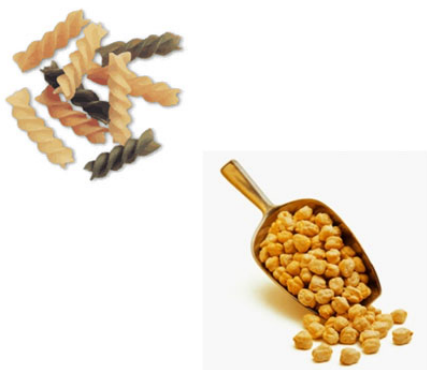
DIABETES-LISTADO DE ALIMENTOS SEGÚN SU IG

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.



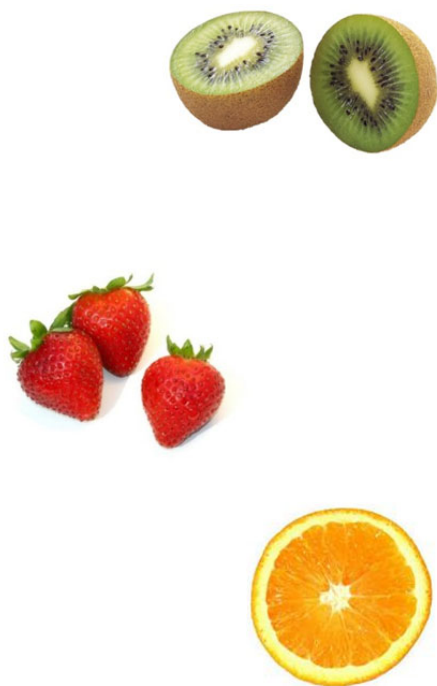
| IG de algunos alimentos | |
|-----------------------------|----|
| Zanahorias cocidas | 92 |
| Miel | 87 |
| Puré de patatas instantáneo | 80 |
| Maíz en copos | 80 |
| Melón | 76 |
| Arroz blanco | 72 |
| Patatas cocidas | 70 |
| Pan blanco | 69 |
| Arroz integral | 66 |
| Palomitas de maíz | 65 |
| 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

Publicado por:
Roche Diagnostics S.L.U.
Av. Generalitat 171-173
Sant Cugat del Vallès
Barcelona
España



Con el asesoramiento de:



