

Los alimentos puramente grasos o proteicos no tienen índice glucémico porque no contienen hidratos de carbono.

Consumir los carbohidratos al dente, enfriados o inmaduros reduce su IG. Por el contrario, dejarlos madurar, cocerlos excesivamente o triturarlos lo aumenta.

ÍNDICE GLUCÉMICO

Las proteínas, las grasas y la fibra, reducen el índice glucémico de los carbohidratos con los que se consumen.

El consumo de una ración habitual de sandía impacta como la ingesta de un carbohidrato de IG bajo. Lo mismo ocurre con la calabaza.

Aceitunas, Aguacate, Albaricoque, Albaricoques secos, Arándanos, Cerezas, Chirimoya, Ciruelas, Ciruelas secas, Compota de manzana s/a, Frambuesas, Fresas, Granada, Grosella, Higo chumbo, Higos, Lima, Limón, Mandarina, Manzana, Manzana seca, Maracuyá, Melocotón, Membrillo s/a, Moras, Naranja, Nectarina, Níspero, Pera, Pomelo, Plátano, Uva, Zumos naturales s/a.

Acelgas, Ajo, Alcachofa, Alcapparras, Algas, Apio, Berenjena, Boniato, Borraja, Berros, Brécol, Calabacín, Cebolla, Col, Coliflor, Endivia, Escarola, Espárragos, Espinacas, Hierbas aromáticas, Hinojo, Jengibre, Lechuga, Menestra de verdura, Nabo, Pepino, Perejil, Pimienta, Pimiento, Puerro, Rábano, Rúcula, Setas (champiñones, shitake, trufa...), Tomate, Zanahoria cruda.

Bebida de soja, Garbanzos, Guisantes, Habichuelas/Judías, Harina integral de soja, Harina de garbanzo, Judías verdes, Lentejas, Pasta de lenteja, Soja, Tempeh, Tofu, Yogur de soja s/a.

Almendras, Bebida de almendras, Avellanas, Bellotas, Cacahuets, Coco, Leche de coco, Nueces, Piñones, Pipas de girasol, Pistachos, Semillas.

Azúcar de coco, Chocolate negro > 70% cacao, Fructosa, Sirope de ágave, Mermelada s/a.

Cuajada, Kéfir, Leche, Yogur natural, Yogur de frutas, Queso fresco.

Arroz basmati, Arroz integral, Arroz salvaje, Avena en grano, Bebida de avena, Centeno en grano, Cereales de fibra tipo *All Bran*®, Copos de avena, Copos de centeno, Copos de chufa, Copos 5 cereales, Cuscús integral, Germen de trigo, Harina 100% integral, Muesli s/a, Pan de cebada integral, Pan de centeno integral, Pan de espelta integral, Pan de fibra tipo *Wasa Fibre*®, Pan de molde integral s/a, Pan de trigo integral, Pan negro tipo *Pumpernickel*®, Pan multicereales, Pasta integral, Pan tostado integral s/a, Pasta de trigo duro al dente, Pasta de trigo sarraceno, Quinoa, Salvado de trigo, Seitán, Trigo en grano.

Dátiles secos, Higos secos, Kaki, Kiwi, Lichi, Mango, Melón, Membrillo c/a, Papaya, Pasas, Piña, Plátano.

Maíz, Palmitos, Patata, Remolacha.

Habas, Yogur de soja con frutos del bosque.

Castañas.

Sirope de arce

Arroz largo, Copos de avena instantáneos, Cuscús, Maíz, Polenta, Pan de centeno, Pan semi-integral, Pasta de trigo duro.

Dátiles secos, Plátano seco, Plátano maduro, **Sandía**, Zumo de frutas.

Calabaza, Chirivía, Tapioca/Yuka, Zanahoria hervida.

Azúcar, Glucosa, Maltodextrina, Maltosa, Miel.

Arroz, Arroz hinchado, Bebida de arroz, Maíz hinchado, *Cornflakes*, *Frosties*, Muesli c/a, Muesli c/chocolate, Harinas refinadas, Pan blanco, Pan de molde, Pan para hamburguesas, Pan tostado o biscotes, Pops de miel.