

CocinaSalud.com

Recetas de cocina internacional y
consejos de salud

Tabla de Índice Glucémico			
Sandía	70	Fécula de patata-almidón	95
Plátano verde	70	Harina de arroz	95
Dátil	70	Harina blanca de trigo	85
Melón amarillo	65	Taploca	85
Pasas	65	Pretzel	85
Papaya	58	Panecillo hamburguesa	85
Fruta en conserva	55	Pan blanco	85
Piña fresca	45	Pan integral tostado	45
Uva	45	Copos de avena	40
Pera	45	Pastel/torta	45
Plátano crudo	45	Trigo en grano	45
Aarándano agrio	45	Cebada en grano	45
Albaricoques seco	30	Acelte de oliva	0
Pomelo	30	Huevo	0
Cereza	25	Mahonesa casera	0
Tomate	15	Quesos	0
Tomate frito	45	Fole gras	0
Tomates cocidos	75	Bacalao, salmón, atún, etc.	0

Publicado el: 04/04/2014 / 82 comentarios

Tablas de índice glucémico: lista de alimentos a reducir en nuestra dieta

[📌 Recetas para diabéticos](#)
[📌 Salud y nutrición](#)
[📌 Recetas para adelgazar](#)

Hoy vamos a ver una lista de alimentos con altos y bajos índices glucémicos (o glicémicos), ya que saber elegir los que más nos benefician será de gran ayuda para mantener nuestra salud, prevenir ciertos síntomas y enfermedades y controlar mejor el estado de salud en casos de diabetes, prediabetes, obesidad, etc.

Muchas personas comen grandes cantidades de hidratos de carbono de alto índice glucémico, sin saber que no son saludables. Por ejemplo, empiezan el día con cereales, zumo de naranja y tostadas de pan blanco con mermelada hecha con azúcar blanco. Una opción mucho mejor sería consumir esos mismos alimentos, pero integrales, con toda su fibra y sin azúcar blanco añadido.

El problema es que «bajo en grasa» no es siempre lo mismo que «índice glucémico bajo», y de alguna manera aceptamos que «bajo en grasa» es igual a poca grasa en el cuerpo.

Los hidratos de carbono de los alimentos, unos más que otros, **estimulan la producción de insulina**, y por lo tanto, según defienden algunos autores, **hay riesgo de engordar y de contraer diabetes**.

Reducir (no eliminar) los alimentos con un índice glucémico superior a 50 y no combinarlos con alimentos ricos en grasas, nos ayuda a adelgazar y prevenir y controlar la diabetes.

Además, por supuesto, no hay que olvidar el ejercicio diario.

Según los autores del libro La dieta antiazúcar: *"La insulina es uno de los principales frenos para la descomposición de la grasa y de los mayores estimulantes del almacenamiento de grasa"*.

Por lo tanto, en algunos casos será necesario evitar o reducir los hidratos de carbono con altos índices glucémicos. En 1981 el Dr. David J. Jenkins publicó un artículo sobre el índice glucémico de los alimentos en el American Journal of Clinical Nutrición. Desde entonces él y otros, incluido Michel Montignac, han realizado muchas mediciones más de índices glucémicos de ciertos hidratos de carbono.

Estas listas (a escala de 0 a 100) están basadas en la rapidez con la que los hidratos de carbono se descomponen en glucosa y pasan a la sangre. Los alimentos que se descomponen más despacio tienen un índice glucémico bajo y los alimentos que se descomponen más rápido tienen un índice glucémico alto.

Índice glucémico alto: más de 50

Índice glucémico moderado: de 35 a 50

Índice glucémico bajo: de 0 a 35

Si estás buscando información sobre los índices glucémicos porque tienes diabetes, **este libro responderá muchas de tus preguntas sobre la diabetes** en general y las diferentes maneras de mejorar tu salud o incluso pudiendo llegar a revertirla en según que casos.

Desde los siguientes enlaces puedes acceder directamente a las respectivas tablas de índice glucémico de diferentes grupos de alimentos.

- Frutas
- Vegetales
- Patatas

- [Arroces y pastas](#)
- [Panes, bollos, harinas y cereales](#)
- [Dulces y tentempiés](#)
- [Bebidas](#)
- [Productos lácteos](#)
- [Bajo índice glucémico](#)

Frutas

Sandía	70
Plátano verde	70
Dátil	70
Melón amarillo	65
Pasas	65
Papaya	58
Fruta en conserva	55
Níspero japonés	55
Mango	50
Kiwi	50
Kaki-Caqui	50
Lichi fresco	50
Piña fresca	45
Uva	45
Pera	45
Plátano crudo	45
Arándano agrio	45
Higo seco	40
Ciruela secas	40
Melocotón	40
Manzana	40
Naranja	35
Naranja zumo recién exprimido	40
Granada fresca	35

Ciruelas frescas	35
Nectarina fresca	35
Chirimoya	35
Membrillo	35
Coco	35
Albaricoque seco	30
Pomelo	30
Cereza	25
Tomate	15
Tomate frito	45
Tomates secos	35
Ketchup	55
Albaricoque fresco	10
Higo fresco	35
Nueces	15-30
Cacahuete	15

Vegetales

Chirivias	85
Zanahorias cocidas	85
Nabo cocido	85
Calabaza	75
Colinabo	70
Remolacha roja	65
Maíz en grano para ensaladas	65
Castaña	60
Yuca	55
Ñame	50
Guisantes	45
Judías secas	40
Lentejas	40

Habas verdes	40
Habas cocidas	65
Garbanzos	35
Judías negras	30
Frijol	30
Zanahorias crudas	30
Soja	15
Brócoli	15
Col lombarda	15
Berenjena	15
Calabacín	15
Vegetales verdes	0-15

Patatas

Patatas salteadas	95
Patatas al horno con piel	90
Patatas fritas	95
Ñoquis	70
Puré de patata	80
Patatas cocidas	70
Patatas cocidas con piel	70
Boniato	55

Arroces y pastas

Risotto	113
Arroz caldoso	90
Arroz instantáneo	85
Copos de arroz	80
Fideos de huevo	70

Arroz blanco	70
Pasta común	65
Tallarines chinos de arroz	65
Arroz basmati	60
Spaghetis blancos	60
Cuscús	60
Raviolis trigo duro	60
Sémola de trigo duro	60
Arroz silvestre	55
Arroz moreno	55
Cereal de arroz	55
Arroz integral	50
Pasta integral	45
Spagheti integral	40
Arroz salvaje	35

Panes, bollos, harinas y cereales

Fécula de patata-almidón	95
Harina de arroz	95
Harina blanca de trigo	85
Tapioca	85
Pretzel	85
Panecillo hamburguesa	85
Pan blanco	85
Palomitas de maíz	85
Copos de maíz	85
Arroz inflado	85
Pan rallado para rebozar	80
Maíz	75
Pan de molde	75
Bollos blancos	75

Baguette -pan francés blanco	70
Bagels	70
Croissants	70
Brioche	70
Media luna	70
Harina de maíz	70
Mijo	70
Polenta	70
Cereales refinados	70
Musli azucarado	70
Harina de espelta	65
Pan integral de trigo	65
Pan semi-integral	65
Pan negro	65
Bizcocho de trigo integral	65
Cereales mixtos	65
Galletas de trigo	65
Harina trigo completa	60
Pizza	60
Pan de leche	60
Porridge de avena	60
Pan pita	55
Levadura de centeno	55
Avena	55
Cereal de arroz	55
Musli sin azúcar	55
Pan de centeno integral	50
Pan de bulgur	50
Pan con alto porcentaje de trigo triturado	50
Pan de avena y salvado	50
Pan integral tostado	45
Copos de avena	40
Pastel/torta	45

Trigo en grano	45
Cebada en grano	45
Harina integral centeno	45
Pasta de trigo integral	40
Harina de quinoa	40
Crepes integrales	40
Amaranto	35
Harina de garbanzo	35
Centeno en grano	35
Pan integral	35
Mostaza	35
Linaza (semillas)	35

Dulces y tentempiés

Jarabe de maíz	110
Glucosa	100
Patatas chips	98
Galletas saladas	85
Gominolas	80
Helado de cucurucho	80
Donuts (Doughnuts)	75
Arroz con leche	75
Azúcar refinado	70
Azúcar moreno	70
Miel	75
Galletas comunes	75
Galletas Graham	75
Rosca blanca	75
Pastas con levadura	72
Croissant	70
Barrita de chocolate	70

Chocolate con leche	70
Bizcochos de trigo integral	65
Galletas de trigo	65
Mermelada (con azúcar)	65
Sorbete/helado	65
Dulce de membrillo con azúcar	65
Jarabe de arce	65
Panela	65
Magdalenas	62
Helado crema con azúcar o edulcorante	60
Fruta en bote con azúcar	60
Galletas de mantequilla	55
Polvorón con azúcar	55
Nutella	55
Compota de manzana sin azúcar	35
Manzanas secas	35

Bebidas

Cerveza	110
Zumo de frutas con azúcar	90
Bebidas isotónicas	80
Limonada	70
Bebidas de cola	70
Zumo de piña sin azúcar	50
Zumo de manzana sin azúcar	50
Zumo de arándano sin azúcar	50
Zumo de naranja sin azúcar	45
Sidra seca	40
Zumo de tomate	35
Zumo de limón sin azúcar	20

Productos lácteos

Crema helada	60
Leche de coco	40
Yogur con fruta	35
Nata	30
Leche entera	30
Leche desnatada	30
Leche de avena	30
Leche de soja	30
Leche de almendra	30
Requesón	30
Yogur sin agregados, sin azúcar	15

Bajo índice glucémico

Mahonesa industrial	60
Aceite de oliva	0
Huevo	0
Mahonesa casera	0
Quesos	0
Foie gras	0
Pescado, salmón, atún, etc	0
Carnes	0
Embutidos	0
Marisco	0
Mahonesa en casa, huevo, aceite	0
Café, té	0
Aves, pollo, pavo, etc	0
Salsa de soja	0
Crustáceos	5
Hierbas aromáticas	5

Especcias condimento	5
Vinagre	5
Vinagre balsámico	5
Aguacate	10
Aceitunas	15
Almendras	15
Avellanas	15
Cebolla	15
Coliflor	15
Bróculi	15
Repollo	15
Lechuga	15
Acelgas	15
Espinacas	15
Espárragos	15
Pepinos	15
Setas, champiñones	15
Soja	15
tofu	15
Jengibre	15
Fisalis-alquejenje	15
Rábano	15
Judías verdes	15
Coles de bruselas	15
Endibias	15
Hinojo	15
Apio	15
Brotes de semillas	15
Chile, pimienta picante	15
Pistacho	15
Anacardos	15
Nueces	15
Piñón	15

Cacahuetes	15
Salvado de trigo, de avena	15
Pimientos rojos	15
Calabacín	15
Puerros	15
Col fermentada-chucrut	15
Grosella negra	15
Pepinillo	15
Tempeh	15
Garrofín (semillas algarroba)	15
Berenjena	20
Alcachofa	20
Acerola	20
Salsa tamari sin dulce	20
Zanahoria cruda	20
Cacao en polvo sin azúcar	20
Chocolate negro 80%	20
Chocolate amargo negro 85%	20
Chocolate negro 70%	25
Guisantes secos	25
Frambuesa fresca	25
Puré de almendras sin azúcar	25
Hummus -puré de garbanzos	25
Moras	25
Arándanos frescos	25
Grosella blanca	25
Grosella roja	25
Fresas	25
Pipas calabaza	25
Cerezas	25
Guisantes secos partidos	25
Bayas de goji	25

Mandarinas-clementinas	30
Tomates	30
Garbanzos	30
Ajo	30
Albaricoque fresco	30
Mermelada sin azúcar	30

Más información

Michel Montignac: [Aviso sobre una mala interpretación posible de los índices glucémicos](#)

Más información sobre los índices glucémicos en [Wikipedia](#)

Enlace permanente: [Tablas de índice glucémico: lista de alimentos a reducir en nuestra dieta](#)

ENTRADAS RELACIONADAS



Receta de merluza y verduras a la plancha



Propiedades y composición de las cerezas



Canela, sus propiedades y beneficios



Receta vegetariana: espárragos asados



Arándanos, sus propiedades y beneficios para la salud



82 comentarios en "Tablas de índice glucémico: lista de alimentos a reducir en nuestra dieta"

Ana dice:
21/04/2014 a las 07:39

Me gusta el post, aunque decir «alimentos que deberíamos evitar» es un poco radical. Que un alimento tenga un índice glucémico alto no quiere decir en todos los casos que deba ser evitado, sino que hay que tomarlo con moderación.

Un saludo desde La Sana Motivación

[Responder](#)

Ana dice:
02/05/2017 a las 15:00

Gracias por tu ayuda

[Responder](#)

grace dice:
25/11/2017 a las 04:38

Yo quisiera saber de los alimentos bajos o moderados, cuantos gramos diarios serian 35 o 50. Como nos basamos en 100 gramos diarios?

[Responder](#)

Eugenio Bautista dice:
17/05/2020 a las 18:19

Una sugerencia para dieta de diabetes

Patontadas dice:
14/07/2020 a las 14:56

Los alimentos con alto índice glucemico deben ser evitados de la dieta. De otra forma, no bajará la insulina y tendremos inflamación continuada.

Los cereales, los productos procesados (pan incluido), azúcares, bebidas sodas, etc son más peligrosas para la salud que las drogas que están prohibidas

[Responder](#)

astralis dice:
09/08/2020 a las 02:06

Por lo que sé, de momento creo que las comidas que deben ser evitadas son los procesados, refinados y demás porquería (mientras menos desnaturalizado mejor). Y evitar que la primera alimentación sea de alto índice glucémico ya que provoca una gran producción de insulina, que hará descender rápidamente el azúcar en sangre, con el consiguiente cansancio y aletargamiento. Además de la elevación de serotonina, el neurotransmisor tranquilizador y estabilizador, que puede producir más adormecimiento.

Fidencia Gómez Ayala dice:
12/08/2020 a las 20:35

Esto está espectacular

[Responder](#)

Ruben dice:
26/01/2021 a las 18:40

Dale nomás, celulitis (debe ser genética), caída de cabello (herencia), llantitas gorditas (bah son difíciles de sacar), índice glucémico alto (debe ser el estrés), estrés metabólico (ah la vida moderna acelerada). Dale nomás, después inventamos la excusa.

[Responder](#)

Lola dice:
28/05/2014 a las 22:16

Me parecería interesante, además de fundamental, que se aclarara en el artículo que No es lo mismo, Índice Glucémico que Carga Glucémica. No todos los HC son iguales. El coco, por ejemplo, tiene un índice glucémico alto pero tiene mucha fibra y además los glúcidos que aporta son de digestión lenta, con lo cual, su carga glucémica es muy baja.

Y sí, Ana. Hay alimentos que mejor ni tocarlos, como los cereales, la leche, el azúcar, los procesados, las legumbres, el gluten y el alcohol, por nombrar unos cuantos. Si no me crees solo deja de tomarlos un tiempo y verás que tu cuerpo y tu estado de ánimo cambian de forma muy positiva.

[Responder](#)

Verónica Guillén dice:

13/11/2017 a las 17:37

totalmente de acuerdo, pase varios años sin ver resultados cuando incluía pan integral, leche «light», legumbres y todos lo que mencionas, hasta que los quite de la dieta empecé a ver cambios en todos los aspectos.

[Responder](#)

Carina dice:

22/02/2019 a las 21:36

La dieta CETOGENICA y tratar de reemplazar harinas por las de almendra y coco es lo mejor, yogurt griego para desayuno y siempre comer solo cuando uno tiene hambre , ayunos intermitentes, limpieza de colon anual y limpieza del hígado semestral o ménsula para un Colón limpio y q pueda absorber los nutrientes, agua y ejercicios.

Florencia dice:

27/10/2020 a las 22:47

Cereales cuales debes evitar ?? Muchas gracias

Ana Soto Quesada dice:

16/05/2018 a las 00:58

Excelente su comentario! A mí me pasó eso, justamente

[Responder](#)

Sigu dice:

28/05/2018 a las 09:05

Perdonar mi ignorancia, ¿Las legumbres engordan!!!?

Eduardo dice:

17/10/2019 a las 21:59

El veneno está en la dosis: somos omnívoros y si no tenemos problemas de salud debemos consumir de todo, con moderación.

[Responder](#)

Hermenegildo Pedroza dice:

03/08/2014 a las 04:56

Quiero tener una dieta para bajar la azucar alta de 140 mg, que tengo. Los remedios que tomo son adelgasantes, pero yo no puedo adelgazar más, ya estoy pesando 59 kilos. Les agradezco.

[Responder](#)

Guidi dice:

05/01/2018 a las 23:42

Elimina todo lo que contenga papas y maiz en cualquier presentacion.

Igualmente elimina todo lo que contenga azúcar.

Y finalmente elimina todo lo que tiene harina de trigo.

Así la mantendrá la glicemis en sus valores normales.

[Responder](#)

Aracely dice:

30/06/2019 a las 18:41

Mucho es lo que indican que se elimine pero por favor que alguien informe qué comer?
Gracias y saludos.

Gimena dice:
15/04/2020 a las 13:35

Es que para bajar el azúcar en sangre tienes que simplificar la alimentación comiendo comida real, no procesados. Carnes, verduras de hojas, huevos, no harinas, no azúcar. No frutas, salvo frutos del bosque, tomate con moderación, limón .

Francisca dice:
10/08/2014 a las 23:23

Un gusto saludarlos desde chile. Mi duda es que como puedo saber cual es la cantidad que debo consumir de los alimentos bajos en indice glicemico. Soy hipertensa y con una recien diagnosticada diabetes. Gracias por su articulo, me ha servido de mucho.

[Responder](#)

Gomez dice:
28/08/2020 a las 00:41

Más que el índice glucémico observa la CARGA GLUCEMICA. Algunos alimentos con un IG alto su carga glucémica es baja quiere decir que podrías comerlo pues su asimilación es lenta. Caso de los garbanzos por ejemplo

[Responder](#)

Eliana Gómez dice:
04/10/2014 a las 14:16

Tengo diabetes tipo II hace un año y todavía no puedo salir del 141. Está información me es de ayuda. Gracias. La verdad que deseo mejorar mi calidad de vida, sólo que a veces no tengo la información suficiente. Además soy hipertensa, tengo el hígado graso, que hoy también me preocupa.

Responder

Jose Marcano dice:
15/07/2017 a las 17:40

Tengo diabetes II, sin embargo, tengo un control máximo, utilizando el método del plato, conteo de carbohidratos, mas una hora de ejercicios me han servido para mantener este control. Le invito a someterse a este modelo de vida respetando y manteniendo a distancia los alimentos que es mejor no ingerir. Tendrás éxito, se lo aseguro. Buena suerte.

Responder

Jorge Berzero dice:
01/11/2017 a las 09:18

Busca en Youtube a David Duarte, es cirujano homeopata con 20 años de estudio en medicinas de todo tipo, quien afirma que con la dieta adecuada la diabetes se cura; yo me curé de fibromialgia en pocos días con sus consejos. Te comparto unos links:

<http://www.unanicentro.com/slides/slide/tu-salud-y-medicina-unani-david-duarte-15>

https://ar.ivoox.com/es/david-perlmutter-cerebro-pan-cd-1-audios-mp3_rf_19553017_1.html

Responder

Dr. César Rodríguez Diabetólogo dice:
11/05/2018 a las 17:54

La diabetes no se cura. La evidencia científica disponible indica que en algunas personas con una dieta adecuada y ejercicio pueden entrar en estado de remisión, pero eso no es lo mismo que curar la diabetes. En estado de remisión debes seguir monitoreando la diabetes, ejercitandote y llevando una dieta estricta, solo cambia que ya no debes tomar medicamentos. Pero como bien apunta la evidencia, no funciona en todos los pacientes. Mucho cuidado con la homeopatía, es un timo, no una ciencia. Mucho ojo a todos. Un saludo.

Mili dice:

11/05/2019 a las 13:53

Puedes ver al Dr. Jason Fung. Es un médico canadiense nefrologo. Trata a sus pacientes con ayuno intermitente (una buena forma es dejar de comer 16 horas al dia, incluidas las que duermes) y una dieta baja en carbohidratos (la cetogenica es excelente porque no pasas hambre).

Yo soy nueva en esto. Empecé ayunando 12 horas. Pero ya veo cambios en mi.

[Responder](#)

Aya dice:

12/11/2020 a las 08:24

Yo tenia el higado graso y estoy haciendo ayudo. En 2 meses baje 10 kilos con ejercicios, como de todo pero muy moderado. Hay veces que me entra la ansiedad pero intento controlar.

[Responder](#)

Jeanette Fierro G. dice:

17/10/2014 a las 04:20

Recomiendo absolutamente el método de Manuel Lezaeta Acharan, en especial la doctrina térmica y alimentación. Ojala 100% cruda, pues la idea es desintoxicar un higado que llegó a su límite, está inflamado y saturado de toxinas en el caso de la diabetes... Con una dieta de vegetales y frutas, mucho líquido y shock térmico mínimo en la mañana y noche, es seguro que en un mes se reestablece tu salud.

[Responder](#)

Paula dice:

12/10/2017 a las 05:09

Quiero entender algo: cual es el color de los alimentos que se deben consumir, el verde o el rojo?

[Responder](#)

JAUME dice:
15/04/2020 a las 14:16

Tu que crees?

Zulma dice:
19/05/2020 a las 00:52

Verdes

Maria Antonieta dice:
04/11/2014 a las 23:19

Excelente, gracias.

[Responder](#)

Gabriel paez dice:
01/01/2015 a las 18:29

Cada quien puede adaptar la informacion a su caso. Personalmente este post me parece excelente. Gracias por compartir!

[Responder](#)

Luis Alberto Gilli dice:
07/01/2015 a las 23:43

Para Eliana Gomez: Para mejorar/curar el hígado graso, consumir Tintura de Cardo Mariano 3 veces por día (antes consultar con el médico). Yo me curé el hígado graso de esa manera, además de la dieta con verduras crudas y frutas.

[Responder](#)

miguel mora dice:
22/01/2015 a las 19:44

Eliana, te hago un comentario. Soy tipo 2 y siempre mantenía la glicemia sobre 120 a pesar de la medicación Glimpiride y glucofage. Descubrí que colocarse insulina para nada te va a hacer dependiente y con supervisión de un médico amigo los domingos y jueves antes de acostarme me tomo la glicemia y dependiendo como la tenga me inyecto la unidades que necesite y me la bajo a 100 (cada unidad baja 12 puntos). Por ejemplo, si la tienes en 160 divides 60 entre 12- 5 y te inyectas 5 unidades, y amaneces con tu glicemia en 100. Eso si, sin abandonar tu medicación. Llevo 5 meses con este método y me va muy bien. La insulina debe ser Insulina R.

Responder

vida dice:
20/06/2020 a las 01:50

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=3126065920783835&set=p.3126065920783835>

revisa este link no es comercial no te venderán es absolutamente informativa nada es una escuela de cambio de vida

Responder

Lilimar dice:
30/01/2015 a las 03:46

Hola Lola, podrias darme algunas razones por la cual se deberia bajar el consumo de leche y legumbres?. He escuchado que no es muy bueno consumir leche pero de las legumbres, la verdad que nunca. Y cuales serian esas legumbres? Agradezco tu respuesta

Responder

Rubens dice:
20/06/2019 a las 09:02

Las legumbres (granos como frijol, lenteja, haba, cebada, centeno, maiz, arroz, garbanzo) tienen lectina que es la que provoca aumento del índice glucémico, y al aumentar este provoca que aumente la insulina, y mientras la insulina permanezca alta en el cuerpo no se puede perder peso en grasa.

Responder

Galo Montaña P. dice:

02/03/2015 a las 18:52

Me parece muy interesante y educativo.

Deberíamos tener siempre a mano esta Tabla como guía, para consulta permanente.

Un aporte muy valioso para la alimentación sana.

Felicitaciones

[Responder](#)

Trinidad Villafranca dice:

07/04/2015 a las 14:33

Tengo 56 años con una diabetes detectada a fines de diciembre a raíz de una visión distorsionada, amargura y sequedad en la boca, con picos de 403 de glucosa que no podía bajar de 280, pero que gracias a Dios y al médico que me tuvo que recetar la insulina pero sobre todo a mi nutricionista y a mi voluntad de estar bien ahora manejo mi glucosa entre 80 y 100. Solo cuando me doy gustos moderados me sube a 140, 131 y 110. El doctor al ver mis logros me quitó primero la insulina de la noche. Hace poco el de la mañana y así voy descubriendo a través de la dieta y el control de glucosa a manejar mi salud y esta tabla me va a ayudar muchísimo. Muchas gracias.

Me olvidé decirles que también hago caminatas de una hora y esto también me ayuda a mantener baja mi glucosa. Gracias doctora Margoth.

[Responder](#)

Renart Quevedo dice:

19/05/2015 a las 00:32

Me gustó mucho. Solamente decir que los cereales contienen mucha fibra y enlentecen la subida de la glucosa a la sangre. OJO!

[Responder](#)

Anna dice:

18/07/2015 a las 03:17

Hola, estoy operada de tiroides. A partir de eso tengo hiperinsulinemia y no puedo ingerir nada de glucosa, fructosa ni lactosa. Además soy celiaca. Esta lista me va super bien. En mi caso con la dieta sobrellevo mi problema. Gracias por las ideas y

comentarios.

[Responder](#)

Toñi dice:

01/09/2015 a las 21:27

Nunca he oído que las legumbres y los cereales se tengan que quitar de la dieta de una persona diabética... Si nos todo lo contrario ya que gracias a la fibra que contienen regulan el índice glucémico.

[Responder](#)

Bight Crown dice:

10/10/2015 a las 04:27

El problema de la diabetes no es el azúcar alto en la sangre, ese es un síntoma. La causa de la diabetes es la insulina alta, y apagar un incendio con gasolina es ilógico, no?

Para bajar la insulina, hay que bajar los carbohidratos, y los bajan y se curan!!! Yo era diabético, saqué los carbohidratos de la mayoría de mis días, estoy hablando de harinas y azúcar, y estoy curado! Verduras y proteínas, si quieres endulzar, use estevia y curese.

El nivelar el azúcar en la sangre es como bajar la fiebre en una infección, se maneja el síntoma pero no se arregla el motivo del síntoma, que es la infección. La insulina alta es el problema, ayune, baje la insulina y se acaba el azúcar alta en la sangre!!!

[Responder](#)

Aurelio dice:

04/12/2017 a las 01:00

Primera vez que escucho eso de que el problema no es el azúcar sino la insulina alta!!! Lo que he entendido es que la insulina es como la llave que le dice a las células que consuman el azúcar que está contenido en la sangre para que lo metabolice. El páncreas no genera la suficiente insulina para bajar el nivel de azúcar en sangre. Otra cosa que puede suceder es que el páncreas si genera la insulina pero por tener abdomen graso esta no puede alcanzar el sistema circulatorio. También está el caso de que exista resistencia a la insulina y este es el más complicado...

[Responder](#)

Maria Veronica dice:

12/01/2018 a las 01:09

Ay mi Dios, la insulina es una hormona que es secretada por el pancreas, precisamente para bajar el azúcar en sangre. La diabetes se produce cuando el pancreas deja de secretar insulina ya sea porque el mismo ha sido atacado por el sistema inmunológico (diabetes tipo 1) o porque se produce lo que se denomina insulino resistencia (diabetes tipo 2) con lo cual si se «baja la insulina» aumenta mucho la glucemia.

Lo que hay que hacer en este caso, es disminuir el consumo de alimentos con alto índice glucémico, y aplicar insulina en el caso de la diabetes tipo 1 y con la ayuda de farmacos por via oral en la diabetes de tipo 2. Todo esto mas el ejercicio diario, es lo que se conoce como tratamiento de banco de tres patas, si una se rompe, no se sostiene.

Dieta

Ejercicio

Medicamentos (insulina o hipoglicemiantes orales, segun sea el caso)

[Responder](#)

Elizabeth dice:

14/10/2015 a las 21:19

Buenas tardes, soy diabética, tengo muchas dudas. Se debe consumir harinas integrales? O ningún tipo de harina como el caso que dicen nada de harinas y azucares?

[Responder](#)

daniel dice:

16/10/2015 a las 06:03

Quisiera saber el índice glucémico de la fecula de mandioca y de maiz.

[Responder](#)

Oscar Saldarriaga dice:

07/11/2015 a las 20:06

Hola, gracias por su información. He aprendido mucho y de como debo sacar de mi dieta diaria de los carbohidratos. Soy diabetico. Hasta pronto.

[Responder](#)

Nuria dice:

10/01/2016 a las 11:56

Seria interesante saber si tambien se baja de peso ademas de bajar el azucar en sangre. Comer proteinas, verduras y fruta, esta ultima despues de las comidas, ayuda muchisimo a mejorar las crisis de las enfermedades inmunologicas, tales como lupus, esclerosis multiple etc.

Veo que nadie escribe desde el 11/2015. Yo lo voy a hacer muy amenudo (la fruta comerla antes de las comidas) porque creo que me ayudara a seguir comiendo de un modo sano por mas tiempo.

[Responder](#)

josé jiménez dice:

22/01/2016 a las 22:04

Buenas tardes.

oye, excelente la información con respecto al índice glucémico de los alimentos, Ya es problema del consumidor, de comer lo necesario para mantener su dieta. También estoy analizando que los alimentos cocidos les aumenta su índice glucémico. Por favor si alguien me puede informar de ésta conversión.

Gracias.

[Responder](#)

Nellys Pomares dice:

14/03/2016 a las 22:02

Tengo diabetes gestacional y por lo que entendí solo debo consumir los alimentos que van de 0 a 35, osea los de la franja verde, y en caso de harinas, que sean integrales. Verdad?

[Responder](#)

Marianela dice:

30/04/2016 a las 01:59

Hola Nellys, yo también desarrollé en mi embarazo diabetes gestacional y la mantengo controlada con la dieta. Y en respuesta a tu pregunta, si, si vas a consumir harinas que estas sean integrales preferiblemente. Saludos.

[Responder](#)

Víctor Okuhama dice:

28/05/2016 a las 08:29

Me vine al Japón hace 3 años. En el avión me comencé a sentir mal, con una sed tremenda y me iba al baño cada 5 minutos. Llegué al Japón y me sentía desorientado y no podía caminar. Tuve que llamar a mis familiares. Al día siguiente no pude levantarme de la cama, me llevaron al hospital y tenía 890 de glucosa en la sangre. Estuve internado dos meses con tratamiento de insulina y luego en la casa 5 meses más con igual tratamiento. Ahora estoy tomando metformina y serpost de 0.5 mg. Siempre estoy ya con 140 y 7.5 de glucosa.

Estoy muy agradecido por los artículos tan interesantes, sobretodo esto de las tablas del índice glucémico. Seguiré al pié de la letra estas indicaciones... Muchas gracias.

[Responder](#)

jose dice:

09/07/2016 a las 22:56

Wow! Muy interesante artículo, a la verdad que se aprende mucho, y la tabla ni hablar, en definitiva estoy más que satisfecho.

[Responder](#)

Teodoro dice:

02/08/2016 a las 19:50

Las legumbres son fantásticas, añadidas en las ensaladas mejor, y no solo me han bajado la diabetes a 87, sino bajado a 10,5 una tensión que siempre me rondaba los 15,0. Por favor, legumbres... judías rojas cocidas y suerte.

[Responder](#)

Susana CB dice:

18/08/2016 a las 18:26

Me pregunto si alguien conoce el IG de la harina de algarrobo. No figura en ninguna lista pero en Argentina se consigue fácil y además se venden galletitas y postres con esta harina. Muy buen artículo para los interesados en comer mejor.

[Responder](#)

Diogenes Lara dice:

09/10/2016 a las 22:28

Buen día.

Solo felicitarlos por su gran trabajo; excelente, especialmente para todos aquellos que necesitamos de tan valiosa informacion.

Dios les bendiga, regalandoles una vida colmada de encantos.

Muchísimas gracias.

[Responder](#)

Señorito dice:

14/11/2016 a las 11:34

Hay muchos factores que creo que no se toman en cuenta.

Empezando por las variedades de cada fruta o vegetal y procedencia, tratamiento técnico y térmico, el estado de madurez de cada fruta, forma de cocinar o elaboración, conservación...

EL tema de los amilaceos es el más relevante.

Como a menos amilasa hay en el almidón, más elevado es el índice glucémico, debemos por tanto tener en cuenta las fibras o almidón que interfieren en la absorción, y de los beneficios del almidón resistente (retrogradación), o el tamaño de partículas... o la pastificación!

Y sobretodo la presencia de GLUTEN que frena la acción de la amilasa y limita la absorción de glucosa.

[Responder](#)

Luis dice:

15/11/2016 a las 18:37

Tengo leído en algún foro que la mejor referencia sería la carga glucemica. El baremo sería:

(CG) alta mayor de 20

(CG) media entre 11-19

(CG) baja menos de 10

Y explico la forma de averiguar la Carga Glucémica:

CG = (IG x cantidad de carbohidratos) dividido entre 100 y nos daría la carga glucémica.

[Responder](#)

Froscas dice:

16/01/2017 a las 14:20

El índice glucémico no tiene nada que ver con la rapidez con la que se descomponen los carbohidratos (de hecho TODOS tardan lo mismo en aumentar la glucemia en sangre) sino con el nivel de aumento que provocan. La distinción entre hidratos lentos y rápidos es un invento sin ningún fundamento, a ver si alguno de sus defensores se molesta en leer algún estudio al respecto o, mucho mejor, hacerlo.

[Responder](#)

Brisa l dice:

19/08/2017 a las 02:36

No es lo mismo. Lo que llaman lentos provocarían un nivel de aumento menor y los llamados (erróneamente según vos) rápidos producen un nivel de aumento mayor. Si es así, es lo mismo y no hay que investigar nada, o que es lo que planteas en realidad?

[Responder](#)

Charles dice:

02/02/2017 a las 02:58

Estoy con quimioterapia y me diagnosticaron diabetes tipo. Me aplican esteroides y esto me subía hasta 260 el azúcar. Me aconsejaron tomar jugos verdes y consumir muchos vegetales. Ahora mi conteo de sangre ha mejorado y el nivel de azúcar lo mas alto es 140, llegando a ser 90 en muchas ocasiones.

Solo trata de cambiar tu alimentación y dale descanso a tu organismo.

[Responder](#)

Danae dice:

22/02/2017 a las 15:37

Desde hace 3 años esta tabla me ha enseñado a comer y a obtener mejor resultado en mi cuerpo, pues entreno para subir de peso con un porcentaje de grasa bajo y me resulta más fácil saber qué comer con esta información.

[Responder](#)

Ana Maria dice:

16/03/2017 a las 21:36

Hola, los felicito por la informacion entregada. Es muy util para los que somos diabeticos. Pero tengo una inquietud: el IG es igual o mayor en los alimentos deshidratados? Saludos.

[Responder](#)

Fabian dice:

30/05/2017 a las 16:31

Me parece raro que la «soja» lo coloquen como un alimento de bajo indice glucémico, siendo que se utiliza justamente para engordar rápidamente. O sea, para eso se lo industrializo...

[Responder](#)

Yissaira dice:

09/11/2017 a las 16:58

bight crown, Querrás decir insulina baja!!!! la insulina es la que se encarga de transportar la glucosa a diversos tejidos del cuerpo y cuando esta baja pues entonces el azúcar aumenta en la sangre. por eso dependiendo tu condición necesitas inyectarte insulina para aumentar sus niveles! así que debes corregir eso.

[Responder](#)

Laurin dice:

27/01/2018 a las 23:49

Hola. No se si esten activas las personas. Estoy entrenando y me gustaria saber si los alimentos con altos indices glucémicos me ayudaria a aumentar masa corporal.

[Responder](#)

Rebeca dice:

13/03/2019 a las 03:00

Lo que le van a ayudar es a aumentar la grasa corporal, si ud quiere masa tiene que consumir proteina, amigo.

[Responder](#)

Jose Antonio Carrasco Batista dice:
05/02/2018 a las 22:28

Me parece fenomenal la forma de tratar estos temas. Es una ayuda muy positiva cuando empezamos a tener problemas de salud derivados de una alimentación malsana e inadecuada. Hay ciertos problemas incipientes que si no se corrigen a tiempo se agravan y nos acortan la esperanza de vida.

[Responder](#)

Milena dice:
03/11/2018 a las 11:51

Gracias x la tabla de índice glucémico. Excelente información.

[Responder](#)

Hector dice:
26/02/2019 a las 18:48

Quisiera saber a cuantos gramos de cada alimento se refiere el valor de esta tabla

[Responder](#)

GILBERTO LOPEZ OSORIO dice:
28/07/2019 a las 23:34

El indice glucémico de cada alimento es por porción de cuántos gramos???

[Responder](#)

Fiametta Morales dice:
18/01/2021 a las 14:42

100 gramos

[Responder](#)

Lucy esther dice:

04/01/2020 a las 14:16

Excelente chat. Dios permita que combinada con la dieta cetogenica mi esposo, que fue declarado diabético, siga bajando de peso o se mantenga como va hasta ahora. Claro que le agregaron metformina y su hora diaria de ejercicios y mucha agua.

[Responder](#)

José Navarro dice:

12/04/2020 a las 19:35

Tu hipertensión es asociada a la diabetes. Yo estaba igual, también con niveles altos de triglicéridos y colesterol. Te recomiendo busques en Facebook o youtube a Frank Suárez. Es una maravilla sus recomendaciones.

[Responder](#)

Hugo dice:

02/09/2020 a las 13:19

Si Jose, Frank Suarez sabe bastante del tema, también recomiendo al Dr La Rosa, me gusta mucho su enfoque y experiencia. Os dejo dos enlaces del Dr La Rosa en YouTube. El primer video es COMO SUPERAR LA ADICCION A LOS HIDRATOS DE CARBONO.

<https://www.youtube.com/watch?v=jxUtOBjecEY>

Este segundo video es de el sobre el ayuno intermitente. Por cierto siguiendo las recomendaciones de Frank Suarez y el Dr La Rosa me quite la diabetes tipo 2.

<https://www.youtube.com/watch?v=FViSHzWDjfk>

Que tengáis buen dia.

[Responder](#)

Fiametta dice:

18/01/2021 a las 14:45

Frank Suarez es bueno yo lo veo en YouTube busca metabolismo Tv

[Responder](#)

Yesica dice:

26/05/2020 a las 22:04

Me intereso tu informe

Tengo ina duda los datos son en base a 100 grs?? Ej: 100 gra de sandia tiene un índice de 70? Me podras aclarar eso porfavor, gracias

[Responder](#)

Fiametta dice:

18/01/2021 a las 14:46

Sí es así

[Responder](#)

GILBERTO LUIS dice:

26/11/2020 a las 14:15

Excelente aportación de todo lo expuesto para considerarlo y poder controlar la diabetes. GRACIAS

[Responder](#)

Samuel dice:

13/02/2021 a las 23:00

Por qué razón hay alimentos que estando crudos tienen menor IG que estando cocidos, caso arroz, zanahoria?

[Responder](#)



Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con *

Comentario

Nombre *

Correo electrónico *

Guarda mi nombre, correo electrónico y web en este navegador para la próxima vez que comente.

PUBLICAR EL COMENTARIO