



Guía de Alimentos de bajo ÍNDICE GLUCÉMICO



Introducción

El índice glucémico, es la medida de la velocidad de entrada de los carbohidratos en el torrente sanguíneo y representa el ritmo de liberación de azúcar en la sangre, cuando mayor sea la velocidad de entrada mayor será la producción de insulina.

La carga glucémica, es la cantidad de insulina producida por los carbohidratos consumidos multiplicados por su índice glucémico. Así un pequeño volumen de carbohidratos de alto índice glucémico tiene el mismo impacto sobre la insulina que una gran cantidad de carbohidratos de bajo índice glucémico.

Al conocer el índice glucémico de los alimentos podemos tomar mejores decisiones a la hora de elegir las combinaciones de nuestros platos, obteniendo grandes beneficios para tu salud.



Clasificación de los alimentos por su índice glucémico:

01

BAJO

Alimentos de índice glucémico bajo los inferiores o iguales a 35

02

MEDIO

Los de índice glucémico medio comprendidos entre 35 y 50

03

ALTO

Los de índice glucémico elevado cuando son superiores a 50

Indice glucémico 0:



- Buey (filetes, solomillo, entrecot...)
- Café, tes, tisanas
- Charcutería (jamón cocido, ahumado, crudo, curado...)
- Crema fresca**
- Quesos ** (gruyere, camembert, emmental, edad, feta, cabra, gorda, parmesano...)
- Frutos del mar (gambas, moluscos, ostras, etc.)
- Grasa de oca, grasa vegetal, margarina
- Aceites (oliva, girasol, etc.)
- Mayonesa natural hecha con huevo, aceite...
- Huevos
- Carnes (buey, cerdo, vaca, cordero, carnero, conejo)
- Vino tinto, blanco, champagne brut, whisky
- Aves (pollo, pavo, pato, etc.)
- Todos los pescados
- Caldo de Carne
- Caldo de pollo

Indice glucémico 35:



- Albaricoques secos (orejones)
- Amaranto Chirimoya
- Manzana
- Manela
- Cacao sin azúcar
- Nectarinas
- Fruta fresca
- Cassoulet
- Apio crudo
- Ensalada de apio
- Membrillo
- Crema helada con fructosa
- Garbanzos
- Harina de garbanzos
- Granada
- Judías negras
- Judías rojas
- Jugo de tomate
- Levadura
- Levadura de Cervera
- Granos de lino
- Sésamo Maiz ancestral (indio)
- Mostaza de Dijon
- Nuez de coco (fruto seco)
- Naranjas (fruta fresca)
- Pan de cereales germinados
- Pastas integrales al dente
- Melocotones (fruta fresca)
- Guisantes frescos
- Garbanzos en bote
- Compota de manzana con fructosa
- Manzanas secas
- Ciruelas
- Puré de almendras blancas sin azúcar
- Quinoa Arroz salvaje
- Salsa de tomate
- Coulis de tomate sin azúcar
- Tomates secos
- Pipas de girasol
- Pan Wasa fibras (24%)
- Yogur de soja aromatizado

Indice glucémico 30:



- Albaricoques fruta fresca
- Ajo
- Remolacha cruda
- Zanahoria cruda
- Queso blanco natural fresco
- Maracuya
- Fruta de la pasión
- Judías verdes
- Leche de almendras
- Leche de avena (no cocida)
- Leche de soja Leche fresca en polvo**
- Leche descremada o no**

- Lentejas Mandarinas
- Clementinas
- Nabo crudo
- Pomelo
- Peras
- Manzana
- Salsifís
- Tomates
- Fideos de soja
- Fideos chinos
- Licores poco dulces
- Yogur natural**

Indice glucémico menor a 25:



- Myrtilo
- Arándano
- Cerezas
- Chocolate negro (>70% de cacao)
- Chocolate negro (>85% de cacao)
- Harina de soja
- Alubias
- Fresas
- Flores de calabacín
- Grosellas
- Judías de soja
- Hummus
- Lentejas verdes
- Moras
- Puré de almendras sin azúcar
- Puré de cacahuets sin azúcar
- Puré de nueces sin azúcar
- Alcachofas
- Berenjena
- Cacao en polvo sin azúcar

- Limón
- Palmitos
- Bambú
- Ratatouille
- Soja cocinada
- Yogur de soja natural
- Almendras
- Espárragos
- Acelgas
- Brócoli
- Cacahuets
- Grosellas negras
- Cereales germinados
- Champiñón Choucroute
- Coles
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Pepino
- Pepinillo
- Calabacín

- Chalotas
- Endivias,
- Achicorias
- Espinacas
- Hinojo
- Foie gras
- Jengibre
- Granos germinados
- Jugo de limón sin azúcar
- Nueces
- Nueces del brasil
- Cebollas
- Aceitunas
- Acedera
- Pesto
- Piñones de pino
- Guindilla
- Pistacho
- Puerro
- Pimientos



¿Te gustaría aprender a elegir los mejores alimentos para ti y tu familia?

**Visítanos en:
avanzatrainingday.com/link-tree**

