

FIGURA 2 . ÍNDICE GLUCÉMICO (IG) EN BASE A LA GLUCOSA

IG	AZÚCARES	FRUTAS	CEREALES	PAN	LEGUMBRES	BEBIDAS	LÁCTEOS	DULCES	OTROS
			FRUTOS SECOS	PASTAS	VERDURAS				
					HORTALIZAS				
100	Maltosa							Scanes	
>95			Arroz en paella	Bagette				Pancake sin gluten	
>90	Glucosport								
>85			Crispis / Arroz Kellogs		Patata puré				
>80			Palomitas de maiz		Patata asada, cocida				Tapioca
>75	Miel			Pasta sin gluten	Calabaza	Gatorade			
>70		Sandía	Cereales (Crispis)	Pan blanco, de molde		Isostar		Biscuit	
>65		Piña	Sémola de trigo	Pan centeno		Refrescos (Colas, etc)		Barritas Mars	Pizza
			Muesli						
>60	Sacarosa (Azucar)	Pasas		Pan con leche. Pan Hamburguesa		Zumo fresa	Leche condensada	Pasteles	Couscous
>55		Mango, Albaricoque	Arroz cocido	Pan Muesli	Patata frita			Helados	Curry
			Maiz dulce						
>50		Banana		Pan centeno integral	Guisante cocido	Zumo de Naranja	Yogourt con azúcar bebido	Pastel de Manzana	
		Kiwi							
>45	Lactosa	Uva	Arroz vaporizado	Pan de salvado de avena	Zanahoria Cocida	Malta con leche		Pudding	
>40		Naranja, Melocotón	All Bran	Macarrones / Espaguete	Maiz Cocido	Zumo manzana		Chocolate	
			Trigo						
>35		Manzana, Ciruela		Espaguete integral	Tomate, Judías verdes	Zumo Tomate	Yogourt bebido sin azúcar	Mousse	Hamburguesa
>30		Pera	Centeno	Fetuccini	Alubias		Leche entera		
>25		Durazno			Lentejas		Leche desnatada		Salchicha
>20		Pomelo	Cebada		Garbanzos		Yogourt sin azúcar		
		Cereza			Alubia Negra				
>15	Fructosa		Soja						
>10			Cacahuete			Bebidas con fructosa			