



## DIETAS DE INDICE GLUCEMICO BAJO (LOW GI)

16 de Septiembre de 2015

*"El hombre es el único animal que come sin tener hambre, que bebe sin tener sed, y que habla sin tener nada que decir".*

**Mark Twain**

Como su nombre indica, se trata de una dieta basada en la ingestión de alimentos con bajo Índice glucémico. En esta dieta no se tiene en cuenta tanto el contenido energético (calorías), sino el aporte de alimentos en función del tipo de glúcidos que contienen.

El pan, el arroz, la pasta, los productos lácteos, las frutas y las verduras son alimentos que aportan más o menos hidratos de carbono. Todos ellos son igualmente válidos a la hora de aportar calorías, pero no todos los hidratos de carbono afectan de la misma forma a nuestra salud, los hay mejores y los hay peores.

Escoger aquellos alimentos adecuados con mejores hidratos de carbono o lo que es lo mismo, un plan de dieta de bajo IG podría ser un elemento a tener en consideración a la hora de ayudar a controlar el peso o a reducir el riesgo de padecer una serie de enfermedades crónicas, tales como la diabetes, las enfermedades del corazón o incluso algunos tipos de cáncer

Esta índice (IG) mide la cantidad y la rapidez con la que un alimento es capaz de aumentar la glucosa (el azúcar) en la sangre (la glucemia).

Cuando tomamos cualquier alimento rico en glúcidos, los niveles de glucosa en sangre se incrementan progresivamente según se digieren y asimilan los almidones y azúcares que contienen. La velocidad a la que se digieren y asimilan los diferentes alimentos depende del tipo de nutrientes que los componen, de la cantidad de fibra presente y de la composición del resto de alimentos presentes en el estómago e intestino durante la digestión.

Estos aspectos se valoran a través del índice glucémico de un alimento. Dicho índice es la relación entre el área de la curva de la absorción de la ingesta de 50 gr. de glucosa pura a lo largo del tiempo, con la obtenida al ingerir la misma cantidad del alimento a estudio.

## ¿Cómo se determina?

En el laboratorio de TRAZA CONSULTORES determinamos el índice glucémico bajo condiciones controladas. El proceso consiste en tomar cada en tiempos concretos, muestras de sangre a una persona a la que se le ha hecho consumir soluciones de glucosa pura unas veces y el alimento en cuestión otras. A pesar de ser bastante complicado de determinar, su interpretación es muy sencilla: los índices elevados implican una rápida absorción, mientras que los índices bajos indican una absorción pausada.

Los alimentos con alto IG incrementan de forma rápida los niveles de azúcar en la sangre. Por el contrario, los alimentos de bajo índice glucémico aumentan la glucemia más lentamente.

## Tipos de hidratos de carbono

Los hidratos de carbono pueden estar presentes en los alimentos bajo tres formas generales.

**Los hidratos de carbono simples o azúcares:** la glucosa, fructosa (azúcar típico en la fruta), lactosa (azúcar típico en la leche), entre otros, que propician una más o menos rápida subida de la glucemia.

**Los hidratos de carbono complejos:** El más característico es el almidón, se trata de una larga cadena en la que los eslabones son las moléculas anteriores (en el caso del almidón, sólo de glucosas). Algunos almidones, se digieren muy fácilmente y propician también una relativamente rápida elevación del azúcar en la sangre (como por ejemplo en el caso de la patata cocida). Por su parte, otros almidones y féculas presentes en cereales integrales y las legumbres, se digieren más lentamente, por lo que el aumento de la glucemia se dilata más en el tiempo.

**Fibra:** Que en principio no puede ser digerida en nuestro tracto digestivo o, si acaso, se digiere en una pequeña proporción y en relación con la flora bacteriana. La fibra aumenta de forma importante la sensación de saciedad sin aportar apenas calorías y cuando está presente ayuda a bajar el índice glucémico del alimento en cuestión.



## En la práctica

Es preferible escoger más a menudo alimentos con un IG bajo que aquellos que lo tengan alto, y no preocuparse demasiado por aquellos con un IG intermedio.

- Poseen un IG bajo (55 o menos): La mayoría de las frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, pasta, productos lácteos bajos en grasa y los frutos secos.
- Tienen un IG intermedio (56 a 69): Las patatas cocidas o al horno, el maíz, el arroz blanco, el cuscús...
- Y con un IG alto (de 70 en adelante): Pan blanco, panecillos, pan de molde (aunque sea “natural”) la mayoría de las galletas, pasteles, bollería, aquellos cereales para el desayuno más refinados y/o endulzados o con miel, la miel, el azúcar, ...

### Ver tablas anexas

#### **Información de contacto**

traza@trazaconsultores.com

Phone. +34 968 93 23 12

Fax +34 968 90 38 54

www.trazaconsultores.com

#### **Dirección**

C. Mayor 55, Plaza Norte.  
Polígono Industrial Camposol.  
30006. Murcia. España

## Tabla índice glucémico

### Alimentos y productos a IG alto

Jarabe de maíz	115	Cerveza*	110
Fécula, almidón modificados	100	Glucosa	100
Jarabe de glucosa	100	Jarabe de trigo, jarabe de arroz	100
Fécula de patata/papa (almidón)	95	Harina de arroz	95
Maltodextrín	95	Papas a la francesa / patatas fritas	95
Papas/patatas al horno	95	Arroz caldoso	90
Pan blanco sin gluten	90	Papa/patata deshidratada (instantánea)	90
Apio nabo, apio rábano (cocido)*	85	Arroz precocido	85
Arroz soplado	85	Chirvía, pastinaca*	85
Corn flakes (cereales)	85	Harina blanca de trigo	85
Kuzu	85	Leche de arroz	85
Maíz pira, pop corn (sin azúcar)	85	Maizena (almidón de maíz)	85
Nabo (cocido)*	85	Pan blanco (cuadrado)	85
Pan blanco para hamburguesas	85	Tapioca	85
Torta de arroz	85	Zanahorias (cocida)*	85
Puré de papa/patata	80	Arroz con leche (con azúcar o edulcorante)	75
Barquillo con azúcar	75	Calabaza, zapallo*	75
Calabazas (diversas variedades)*	75	Doughnuts	75
Lasaña (trigo blando)	75	Sandía, patilla*	75
Wholemeal rice flour	75	Amaranto soplado	70
Arroz común	70	Azúcar blanco	70
Azúcar moreno (integral)	70	Bagels	70
Baguette, pan francés blanco	70	Bizcocho típico holandés	70
Brioche	70	Cereales refinados (con azúcar o edulcorante)	70
Chocolate, tableta (con azúcar o edulcorante)	70	Colinabo	70
Croissant	70	Dátil	70
Galleta, saladito	70	Gnocchi	70
Harina de maíz	70	Melaza	70
Mijo	70	Pan ácimo (harina blanca)	70
Pan de aroz	70	Papas/patatas fritas	70
Papas/patatas hervidas (sin cáscara/piel)	70	Papilla de maíz	70
Pasta de trigo blando	70	Platano/platano macho (cocinado)	70
Polenta	70	Raviolis (trigo blando)	70
Risotto	70	Sodas, gaseosas (bebidas endulzadas, carbonatadas, saborizadas)	70
Special K®	70	Tacos	70
Confitura (con azúcar o edulcorante)	65	Cuscús, sémola	65
Dulce de membrillo (con azúcar)	65	Espelta, trigo de un grano	65
Habas (cocidas)	65	Harina de castaña	65
Jarabe de arce	65	Maíz, choclo	65
Mars®, Sneakers®, Nuts®, etc.	65	Mermelada (con azúcar)	65
Musli, muesli (con miel o azúcar...)	65	Ñame	65
Pan completo	65	Pan de centeno (30% de centeno)	65
Pan semi-integral (con levadura)	65	Pana, fruta del pan, pan de fruta, mapén	65
panela/ chancaca/ papelon/ piloncillo	65	Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65
Papas/patatas hervidas (con cáscara/piel)	65	Piña (lata)	65

Remolacha (cocinada)*	65	Sorbete, helado de frutas (con azúcar o edulcorante)	65
Tallarines chinos / fideos (de arroz)	65	Tamarindo (dulce)	65
Uva pasa	65	Albaricoques (lata, con azúcar)	60
Arroz asiático	60	Arroz de Camarga	60
Arroz largo	60	Bananos (maduro)	60
Castaña, marrona	60	Cebada perlada	60
Chocolate en polvo (con azúcar o edulcorante)	60	Helado de crema (con azúcar o edulcorante)	60
Lasaña (trigo duro)	60	Mayonesa (industrial, con azúcar)	60
Melón*	60	Miel	60
Ovomaltina	60	Pan de leche	60
Pizza	60	Porridge, paila de avena	60
Raviolis (trigo duro)	60	Sémola de trigo duro	60
Arroz rojo	55	Espaguetis blancos bien cocidos	55
Jugo/Zumo de uva (sin azúcar)	55	Ketchup	55
Melocotones (lata, con azúcar)	55	Mostaza (con azúcar)	55
Níspero japonés	55	Nutella®	55
Papaya (fruta fresca)	55	Polvorón (harina, mantequilla, azúcar)	55
Sushi	55	Tagliatelles (bien cocidas)	55
Trigo bulgur (cocinado)	55	Yuca	55
Yuca brava, mandioca	55	Zumo/jugo de mango (sin azúcar)	55

## Alimentos y productos a IG medio

All Bran™	50	Arroz basmati	50
Arroz integral, arroz completo	50	Batatas, camotes, boniatos, patatas dulces	50
Galleta (harina entera, sin azúcar)	50	Jugo/zumo de arándano agrio (sin azúcar)	50
Jugo/zumo de piña (sin azúcar)	50	Kaki, caqui, palosanto	50
Kiwi*	50	Lichi (fruta fresca)	50
Macaronis (trigo duro)	50	Mango (fruta fresca)	50
Musli, muesli (sin azúcar)	50	Palitos de cangrejo	50
Pan con quinoa (aproximadamente 65 % de quinoa)	50	Pasta de trigo completo	50
Tableta energética de cereales (sin azúcar)	50	Tayota, chayón, chayota (en puré)	50
Tupinambo, aguaturba, pataca, castaña de tierra	50	Zumo/jugo de manzana (sin azúcar)	50
Arandano agrio	45	Arroz basmati completo	45
Arvejas, chícharos (lata) -Am-; Guisantes (lata) -Es-	45	Bananos (verdes)	45
Capellini	45	Centeno (integral; harina, pan)	45
Cereales completos (sin azúcar)	45	Coco	45
Confitura (sin azúcar)	45	Cuscús integral, sémola integral	45
Espelta trigo de un grano (integral pan)	45	Espelta, trigo de un grano (integral; harina, pan)	45
Harina de farro (integral)	45	Harina de kamut (integral)	45
Jugo/zumo de naranja (sin azúcar)	45	Musli, muesli Montignac	45
Pan de kamut	45	Pan tostado de harina integral (sin azúcar)	45
Piña (fruta fresca)	45	Platano/platano macho (crudo)	45
Platano/platano macho (crudo)	45	Pumpernickel	45
Salsa de tomate (con azúcar)	45	Trigo bulgur entero (cocinado)	45
Uvas (fruta fresca)	45	Zumo/jugo de toronja (sin azúcar)	45
Achicoria (bebida)	40	Alforjón, trigo negro/sarraceno, kasha (integral)	40
Avena	40	Ciruelas secas, ciruelas pasas	40
Copos de avena (sin cocinar)	40	Dulce de membrillo (sin azúcar)	40
Espaguetis al dente (cocidos 5 minutos)	40	Falafel (habas)	40
Farro	40	Frijol/judía rojo(a)/pinto(a) (lata)	40

Habas (crudas)	40	Harina de quinoa	40
Higo seco	40	Jugo/zumo de zanahorias (sin azúcar)	40
Kamut (grano integral)	40	Lactosa	40
Leche de coco	40	Mantequilla de mani/cacahuete (sin azúcar)	40
Pan ácimo (harina integral)	40	Pan, 100% integral con levadura natural	40
Pasta al dente, de trigo integral	40	Pepino dulce, pera-melón	40
Polvorón (harina integral, sin azúcar)	40	Pumpnickel Montignac	40
Sidra seca	40	Sorbete, helado de frutas (sin azúcar)	40
Tahin, puré de sésamo	40		

## Alimentos y productos a IG bajo

Albaricoques secos, orejones	35	Amaranto	35
Apio nabo, apio rábano (crudo)	35	Arroz silvestre/salvaje/negro	35
Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35	Arvejas, chícharos -Am-; Guisantes -Es- (frescos)	35
Brevas; higos (fruta fresca)	35	Cassoulet (plato francés de carne con judías/frijoles)	35
Chirimoya, anón, guanábana, alemoya	35	Ciruelas (fruta fresca)	35
Compota de manzana (sin azúcar)	35	Falafel (garbanzos)	35
Frijol/judía azuki, azuki	35	Frijol/judía blanco/a cannellini, habichuela blanca pequeña	35
Frijol/judía rojo(a)/pinto(a)	35	Garbanzos (lata)	35
Granada (fruta fresca)	35	Harina de garbanzos	35
Helado de crema (con fructosa)	35	Judía/frijol borlotti	35
Judía/frijol negra/o	35	Jugo/zumo de tomate	35
Levadura	35	Levadura de cerveza	35
Lino, sésamo, opio (granos/semillas de)	35	Maíz indio (ancestral)	35
Manzana (fruta fresca)	35	Manzanas secas	35
Melocotones (fruta fresca)	35	Membrillo (fruta fresca)	35
Mostaza	35	Naranjas (fruta fresca)	35
Nectarina (fruta fresca)	35	Pan esenio/ezekiel (de cereales germinados)	35
Pipas/semillas de girasol	35	Puré de almendras blancas (sin azúcar)	35
Quinoa	35	Salsa de tomate (sin azúcar)	35
Tallarines chinos (trigo duro), fideos	35	Tomates secos	35
Wasa™ fibra (24% de fibras)	35	Yogur de soja/soya (aromatizado)	35
Yogur**	35	Pan (Montignac integral bread)	34
Ajo	30	Albaricoques (fruta fresca)	30
Escorzoneras, salsifis	30	Fruta de la pasión, maracuyá, parchita, pasionaria	30
Garbanzos	30	Judías verdes -Es-, Habichuelas -Am-	30
Leche de almendra	30	Leche de avena (sin cocinar)	30
Leche de soja/soya	30	Leche en polvo/fresca**	30
Leche** (desnatada o no)	30	Lentejas	30
Lentejas amarillas	30	Mandarinas, clementinas	30
Mermelada (sin azúcar)	30	Nabo (crudo)	30
Peras (fruta fresca)	30	Quark, requesón**	30
Remolacha (cruda)	30	Tallarines chinos de soja/soya, fideos de soja/soya	30
Tomates	30	Toronja, pomelo (fruta fresca)	30
Zanahoria (cruda)	30	Cebada descascarillada	25
Cerezas	25	Chocolate amargo/negro (>70% de cacao)	25
Frambuesa (fruta fresca)	25	Fresas (fruta fresca)	25
Frijol/judía mungo	25	Grosella roja, grosella	25
Guisantes secos partidos	25	Harina de soja/soya	25
Humus (puré de garbanzos)	25	Jijallo, caramillo, judía/frijol blanca/o	25

Lentejas verdes	25	Mirtilo, arándano	25
Moras	25	Puré de almendras enteras (sin azúcar)	25
Puré de avellanas enteras (sin azúcar)	25	Puré de mani/cacahuets (sin azúcar)	25
Semillas/pipas de calabacines, calabazas	25	Uva espinosa, grosella espinosa	25
Acerola	20	Alcachofa	20
Berenjena	20	Cacao en polvo (sin azúcar)	20
Chocolate amargo/negro (>85% de cacao)	20	Corazón de palma, palmito	20
Crema de soja	20	Fructosa Montignac	20
Ratatouille	20	Reño de bambú, brote de bambú	20
Salsa tamarí (sin dulce)	20	Yogur de soja/soya (sin sabor)	20
Zumo de limón (sin azúcar)	20	Acederilla, vinagrera, vinagrillo	15
Aceituna, oliva	15	Acelgas	15
Agave, pita (concentrado)	15	Almendras	15
Altramuz/lupín	15	Apio	15
Avellanas	15	Brécol, brócoli	15
Brotos de semillas	15	Calabacitas, calabacines	15
Cebolla	15	Cereales brotados/germinados (germen de trigo...)	15
Chalota, escalonia, chalote, ajo chalote, escalona, escalonia, cebolla ocañera	15	Chile, pimiento (picante)	15
Col fermentada, chucrut	15	Coles de bruselas	15
Coliflor	15	Endibias	15
Espárragos	15	Espinacas	15
Garrofin (semilla de algarrobo en polvo/harina)	15	Grosella negra	15
Hinojo	15	Hongo, seta, champiñón	15
Jengibre	15	Lechugas (batavia, romana, rizada, etc.)	15
Maní, cacahuets	15	Nueces, fruto seco	15
Nuez de anacardo/cajú/marañón	15	Pepinillo	15
Pepino, cohombro, cocombro	15	Pesto	15
Pimientos rojos, pimentones	15	Piñón	15
Pistacho	15	Puerros	15
Rábano	15	Repollo	15
Ruibarbo	15	Salvado (de trigo, de avena...)	15
Soja/soya	15	Tempeh	15
Tofu (soja/soya)	15	Uchuva, alquenqueje	15
Vainas, judías tiernas	15	Aguacate	10
Low GI Montignac pasta (spaghetti)	10	Low GI Montignac spaghetti	10
Crustáceos	5	Especia, condimento (perejil, albahaca, orégano, canela, vainilla, etc.)	5
Vinagre	5		

\* A pesar de que tienen un IG alto, estos alimentos tienen un contenido en glúcido puro muy bajo (más o menos 5 %). Su consumo en cantidades normales tiene un efecto insignificante sobre la glicemia.

\*\* Prácticamente no hay diferencia de IG entre los productos lácteos enteros y desnatados. Sin embargo, a pesar de tener un IG bajo, tienen un Índice insulínico alto (se comportan como si tuvieran un IG alto).

\*\*\* Estos alimentos no contienen glúcidos, por ello, no tienen IG.