

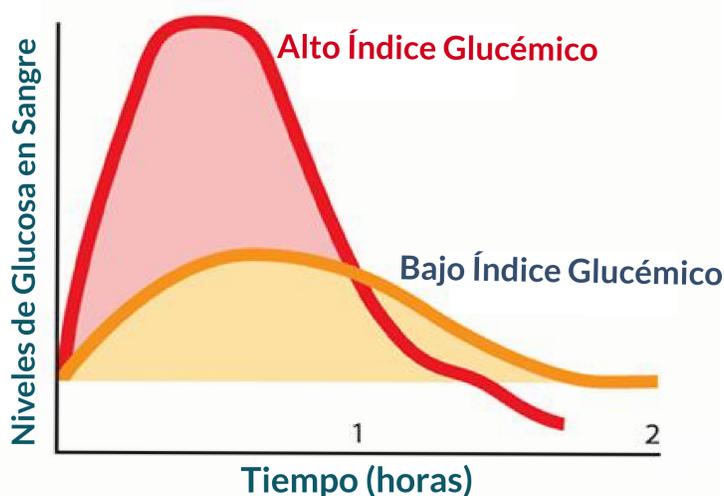
# Principios para comer con bajo índice glucémico

Los carbohidratos son nutrientes esenciales que se encuentran en alimentos como frutas, verduras, pan, arroz, pasta y cereales. Proporcionan al cuerpo su forma preferida de energía y son especialmente importantes para el funcionamiento del cerebro, sistema nervioso y músculos.

No todos los carbohidratos actúan de la misma manera en el cuerpo. Algunos carbohidratos tienen un índice glucémico (IG) alto, mientras que otros tienen un índice glucémico bajo. El IG se refiere a cuánto eleva un alimento el azúcar en la sangre en comparación con la glucosa, el tipo más básico de azúcar.

Los alimentos con un IG alto elevan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre y de insulina, y se asocian con un aumento del hambre antes de comer.

Los alimentos con un IG bajo provocan un aumento más gradual de los niveles de azúcar e insulina en la sangre, y se asocian con sensación de saciedad durante períodos más prolongados después de comer.



Los alimentos con IG bajo brindan varios beneficios, entre ellos:

- Niveles de energía equilibrados
- Sensación de saciedad durante períodos más prolongados después de comer
- Prevención del aumento de peso no deseado
- Reducción del riesgo de diabetes
- Reducción del riesgo de enfermedades del corazón
- Colesterol reducido en sangre
- Mayor resistencia física

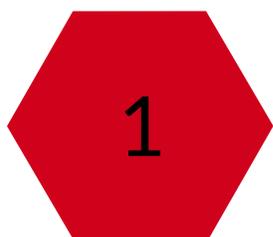
No es necesario evitar por completo los alimentos con IG alto, sin embargo, es buena idea:

1. Limite el tamaño de las porciones de alimentos con un IG más alto
2. Combínelos con alimentos con IG bajo

Use este cuadro para saber qué alimentos son "SIGA", lo que significa que tienen un IG bajo. Trate de comer 3 o más de ellos al día.

Limite los alimentos con IG alto o medio: limite los alimentos con IG medio a 2 porciones o menos por semana y limite los alimentos con IG alto a no más de 1 porción mensual.

### Woah

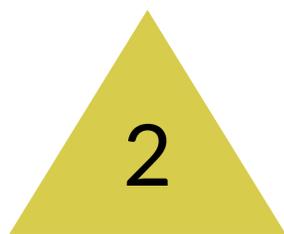


**O MENOS AL MES**  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

#### Panes, Granos, Cereales o Pastas

- Arepas
- Bagels
- Pasteles
- Cereales: hojuelas de maíz, avena instantánea, Grape-Nuts, arroz inflado o trigo, Cheerios
- Galletas
- Pan de maíz
- Medialunas
- Donas
- Pan frito o masa
- Baguette francesa
- Gnocchi
- Pan de hamburguesa o hot dog
- Panecillos Kaiser
- Macarrones + queso de mix
- Tostada Melba
- Pasta de arroz
- Relleno
- Cereales azucarados/escarchados
- Gofres
- Pan blanco en rebanadas o pita
- Pastas blancas
- Arroz blanco

### Lento



**O MENOS A LA SEMANA**  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

#### Panes, Granos, Cereales o Pastas

- Arroz basmati, integral o salvaje
- Cereales: Crema de Trigo, Muesli, Raisin-Bran, Special K
- Chapati
- Cuscús
- Pan de escanda
- Pan multigrano
- Pan pita
- Roti de trigo
- Pan integral o de centeno
- Panqueques
- Tostada francesa

### Siga



**O MAS AL DIA**  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

#### Panes, Granos, Cereales o Pastas

- Panes 100% integrales, multicereales, de masa madre, de centeno, de semillas, de espelta
- Arroz blanco convertido
- Todos los cereales de salvado
- Alforfón
- Bulgur
- Trigo partido
- Fideos frescos (arroz, soba, udon, vermicelli)
- Cebada perlada
- Avena simple (arrollada o cortada con acero), todo salvado/salvado de avena o cereales integrales
- Espaguetis enriquecidos con proteínas
- Quinoa
- Sémola
- Tortillas de maíz blanco o de trigo
- Pasta integral, cocinada al dente

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta

Woah

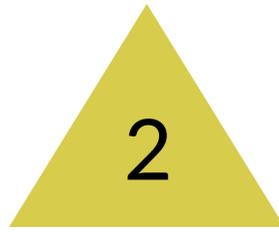


O MENOS AL MES  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

### Verduras

- Puré de patata instantáneo
- Calabaza\*
- Papa rojiza
- Batata\*
- Yuca/mandioca

Lento



O MENOS A LA SEMANA  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

### Verduras

- Remolachas\*
- Chirivías\*
- Plátanos
- Ñames\*
- Papas fritas\*\*

Siga



O MAS AL DIA  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

### Verduras

- Alcachofa
- Espárragos
- Palta
- Pimientos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Calabaza moscada
- Repollo
- Zanahorias
- Coliflor
- Arroz de coliflor
- Apio
- Maíz
- Pepinos
- Berenjena
- Hierbas frescas (albahaca, cilantro, ajo, orégano, perejil, romero, salvia, tomillo)
- Plátano verde
- Judías verdes
- Guisantes verdes
- Puerros
- Hongos
- Cebollas
- Guisantes (frescos o congelados)
- Ensalada de verduras (col rizada, lechuga, hojas de mostaza, espinacas, etc.)
- Guisantes
- Calabaza
- Taro
- Tomates
- Calabacín

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta

Woah

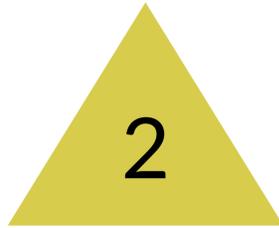


O MENOS AL MES  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

### Frutas

- Melón\*
- Piña\*
- Sandía\*

Lento



O MENOS A LA SEMANA  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

### Frutas

- Higos\*
- Papaya\*
- Pasas\*
- Banana

Siga



O MAS AL DIA  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

### Frutas

- Manzanas
- Albaricoques
- Moras negras o arándanos (frescas o congeladas)
- Fruta enlatada en jugo natural
- Frutos secos: albaricoques, dátiles, ciruelas pasas
- Pomelo
- Uvas
- Kiwi
- Mango
- Naranjas
- Duraznos
- Peras
- Ciruelas
- Fresas

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta

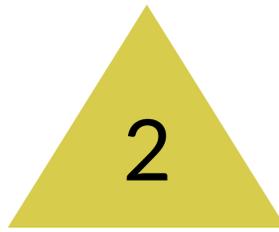
Woah



O MENOS AL MES  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

Frijoles y Legumbres

Lento



O MENOS A LA SEMANA  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

Frijoles y Legumbres

Siga



O MAS AL DIA  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

Frijoles y Legumbres

- Frijoles Horneados
- Frijoles: negros, mantequilla, cannellini, riñones, blancos (enlatados o secos)
- Guisantes negros
- Garbanzos/garbanzos
- Lentejas (verdes o rojas)
- Habas de soya (edamame)
- Guisantes partidos

Carne/ pescado/aves

Carne/ pescado/aves

Carne/ pescado/aves

- Carne de res (elija cortes más magros: bistec de flanco, carne molida 90/10)
- Pollo
- Pavo
- Tocino de pavo
- Cerdo (elegir cortes más magros – lomo de cerdo)
- Salmón
- Atún (fresco o enlatado)
- Ternera
- Pescado blanco: bacalao, mero, lubina, raya, lenguado, pez espada, tilapia
- Tocino\*\*
- Jamón\*\*

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta

Woah

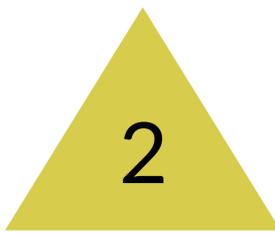


O MENOS AL MES  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

Lácteos/ alternativas  
lácteas

- Leche de arroz

Lento



O MENOS A LA SEMANA  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

Lácteos/ alternativas  
lácteas

- Helado regular

Siga



O MAS AL DIA  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

Lácteos/ alternativas  
lácteas

- Leche regular o baja en grasa
- Leche de soja
- Queso
- Yogurt regular o reducido en grasa o yogurt griego (natural o con sabor a frutas)
- Helado bajo en grasa\*\*

Bocadillos, postres,  
comida rápida

- Rollitos de Fruta
- Galletas graham
- Pizza
- Pretzels
- Pasteles de arroz
- Galletas saladas o de soda
- Pastelitos
- Barquillos de vainilla

Bocadillos, postres,  
comida rápida

- Palomitas de maíz para microondas (normales)
- Patatas fritas de centeno
- Totopos
- Papas fritas\*\*
- Patatas fritas\*\*
- Arroz con leche\*\*
- Mantecada\*\*

Bocadillos, postres,  
comida rápida

- Garbanzos al horno
- Anacardos
- Trail mix (frutos secos + frutos secos)
- Barritas de frutas + cereales
- Barritas de frutos secos + semillas
- Maní
- Gelatina regular
- Semillas: alcaravea, calabaza, girasol
- Galletas integrales
- Nuggets de pollo\*\*: haz tu propio pollo al horno en su lugar
- Chocolate\*\*
- Frituras de maíz\*\*
- Budín (chocolate o vainilla)\*\*

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta

Woah

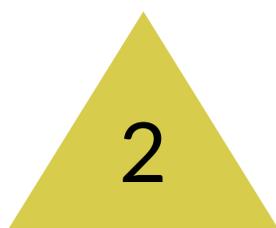


O MENOS AL MES  
Alimentos con alto IG  
(GI > 70)

Condimentos,  
Aceites y Untables

- Azúcar de mesa

Lento



O MENOS A LA SEMANA  
Alimentos con IG medio  
(GI 56-69)

Condimentos,  
Aceites y Untables

- Miel

Siga



O MAS AL DIA  
Alimentos con IG bajo  
(GI ≤ 55)

Condimentos,  
Aceites y Untables

- Agave
- Manteca
- Frutas para untar (mermeladas/jaleas)
- Hummus
- Salsa de tomate
- Mayonesa
- Mostaza
- Mantequillas de frutos secos (maní, almendra, marañón)
- Aceites: canola, aceite de oliva virgen extra, linaza, vegetal
- Crema agria
- Especias (incluyendo sal, pimienta, comino, orégano, canela, nuez moscada, etc.)

Bebidas

- Bebida Arizona
- Gatorade
- Snapple

Bebidas

- Cóctel de jugo de arándanos\*\*
- Bebida de frutas a base de concentrado\*\*
- Bebidas sin alcohol\*\*
- Ginger ale\*\*

Bebidas

- Batidos de fruta
- Bebidas de soja
- Jugo de tomate
- Jugos de frutas sin azúcar (manzana, naranja, tomate)

\*Alimentos con un IG más alto que son bajos en calorías y/u ofrecen beneficios adicionales para la salud

\*\*Alimentos con un IG más bajo que son altos en calorías: limite la ingesta