



# LÁCTEOS

ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Cuajada	6,5	35	2,3	Evita su consumo por su contenido en azúcares y grasas.
Helado de crema	21	60	12,6	Evita su consumo, elige opciones de yogurt.
Helado de yogurt	11,3	35	3,95	Combínalo con una fruta baja en IG o frutos secos como nueces o almendras.
Kéfir	4,8	35	1,7	Sus probióticos mejoran la función intestinal.
Leche desnatada	5	37	1,85	Elige preferentemente los lácteos enteros, pues su IG es menor.
Leche en polvo	38,1	30	11,43	Evita su consumo con regularidad.
Leche entera	5	35	1,95	Prefiere su consumo en lugar lácteos desnatados o <i>light</i> .
Leche semidesnatada	5	35	1,75	
Bebida de almendra	3	30	0,9	Verifica que no contenga azúcares añadidos.
Bebida de almendra (sin azúcares añadidos)	0,2	30	0,06	Aunque es una opción para dietas veganas, su contenido en almendra es muy bajo (3-4%).
Bebida de arroz	11,2	85	9,5	Por su contenido de hidratos de carbono con alto IG, no es una bebida recomendable.
Bebida de avena	8	30	2,4	Puedes hacerla de forma casera con copos de avena, agua y canela.
Bebida de coco (sin azúcares añadidos)	2,7	40	2,4	Es una opción para dietas veganas. Modera su consumo y revisa que contenga coco y no "sabor a coco".
Bebida de soja	5	34	1,7	Consultar su consumo en niñas/os por la acción estrogénica de la soja.

Leche de cabra	4,3	ND	ND	Contenido de proteínas mayor al de la leche de vaca.
Leche sin lactosa	4,5	ND	ND	Verifica si no contiene más azúcares añadidos que la entera con lactosa.
Nata para cocinar	4,4	ND	ND	Lee el etiquetado, en ocasiones contienen féculas o harinas.
Nata para cocinar "ligera"	8	ND	ND	Lee el etiquetado, en ocasiones contienen féculas o harinas.
Queso tipo Burgos	2,5	30	0,8	Buena opción para cenas o tentempiés. Incluso en algunos desayunos con frutas bajas en IG.
Quesos de pasta semis y curados	No valorable			Elige quesos bajos en grasa y ricos en proteínas.
Yogur desnatado sabores o fruta	8	35	2,8	Prefiere lácteos enteros sin fruta. La fruta puedes añadirla tú.
Yogurt entero sabores o fruta	14,28	35	5	Puedes combinar su consumo con frutos secos.
Yogurt líquido	14,8	40	6,92	El yogurt contiene probióticos que favorecen la salud intestinal.
Yogurt natural entero o desnatado	5	35	1,75	Prefiere lácteos enteros.
"Yogurt" de soja	8,6	50	4,3	Verifica en el etiquetado su contenido de azúcares.
"Yogur "de soja 0%	2,3	20	0,46	Evitar su consumo regular.
Yogurt con fruta				*Esta información es de un yogurt sin azúcar ni edulcorantes.
"Skyr" (queso islandés)	4	30	1	Alimento lácteo fermentado con aporte equilibrado de proteínas-grasas-hidratos de carbono. Puede ser una alternativa en desayunos, cenas o tentempiés
"Kvarg" (Queso Quark)	3,4	30	1	Rico en proteínas. Puede ser una alternativa en desayunos, cenas o tentempiés
Queso batido 0% grasa	4	30	1	Rico en proteínas. Puede ser una alternativa en desayunos, cenas o tentempiés



ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Amaranto crudo	62,5	35	22,8	Rico en aminoácidos, vitaminas y minerales. Pseudo cereal sin gluten.
Amaranto hinchado	56,8	70	39,7	Muy ligero en peso. Modera su consumo.
Arroz inflado	89,7	85	76,2	Evita su consumo.
Arroz integral crudo	74,1	50	37,1	Comprueba que el etiquetado diga "arroz integral".
Arroz integral cocido	23	50	11,5	Rico en fibra, combínalo con legumbres y vegetales.
Arroz salvaje crudo	60,2	35	21,1	Pseudoarroz, muy rico en fibra y buen sabor.
Arroz salvaje cocido	29,4	35	10,3	Su cocción es más lenta que el arroz "normal"
Arroz basmati blanco	76,3	50	38,2	Mezcla su preparación con vegetales o legumbres.
Arroz basmati integral	82	50	41	Buena fuente de fibra.
Arroz blanco	81,6	70	57,1	Evita su consumo
Arroz blanco precocido o de cocción rápida	78,2	85	66,5	Evita su consumo.
Arroz negro o "nerone"	67,6	45	30,4	Alto en fibra, de cocción lenta.
Arroz Rojo	80	55	44	De cocción lenta, rico en fibra. Aporta sensación de saciedad.
Avena	66,5	40	26,6	Puedes consumirla en el yogurt o con fruta.
Avena (copos)	55,7	40	22,3	Buena fuente de fibra soluble.
Copos de avena cocida	55,7	60	33,4	Su fibra y ácido linoleico favorece el tránsito intestinal.
Avena (salvado)	58,9	15	8,8	Puedes agregar a recetas de repostería.
Boniato	24	50	12	Rico en betacarotenos. Favorece la salud de la vista.
Cebada cruda	71,4	27	19,3	Alto contenido de fibra.
Cebada cocida	26,3	45	11,8	Puedes integrarla a algún postre o galletas caseras.
Centeno crudo	66,6	15	10	El centeno es rico en ácido linoleico.
Centeno cocido	26,3	15	3,9	Mejora la digestión.
Cereales industriales azucarados	66,6	70	46,6	Evita su consumo

Cereales industriales con fibra	50	50	25	Preferir copos de avena o combinarlos.
Cuscús cocido	15,3	65	10	Prepáralo con verduras y proteínas
Cuscús crudo	66,6	65	43,3	
Cuscús integral (crudo)	62,2	45	27,9	Comprueba que el etiquetado diga trigo "integral".
Fideos de arroz (crudo)	80	60	48,4	
Fideos de arroz cocido	20	50	10	Combina su preparación con verduras y proteínas.
Fideos de soja	25	50	12,5	Combina su preparación con verduras y proteínas.
Galleta sin azúcar	55,5	50	27,7	Evita el consumo de galletas industriales.
Galleta tipo digestiva	62,5	65	40,6	Haz tus galletas en casa con harinas bajas en IG como avena, centeno o espelta.
Galleta tipo María	66,6	70	46,6	Contiene aceite de palma, la cual no favorece la salud cardiovascular.
Galleta tipo "príncipe"	71,4	70	50	Son altas en grasas trans y azúcares refinados.
Galleta de espelta	67	45	30	Lee el etiquetado para comprobar ingredientes y contenido.
Galleta de avena	61	35	21,3	Prepáralas en casa y emplea frutas como endulzante natural.
Germen de trigo	30	15	4,5	Rico en vitaminas y minerales. Puedes usarlo como complemento en yogures o ensaladas.
Harina de amaranto	72	35	25,2	Útil en elaboración de panes y galletas caseras.
Harina de avena	50	56	28	Rica en fibra soluble.
Harina de algarroba	85	15	12,7	Rica en minerales. Muy usada en repostería.
Harina de almendras	13,3	20	2,6	No proviene de cereales pero se usa para preparaciones dulces y saladas.
Harina de arroz	76,3	70	53,4	Desaconsejada.
Harina de centeno	59	45	26,5	Buena fuente de fibra.
Harina de coco	18	35	6,3	No proviene de cereales pero se usa para preparaciones dulces y saladas.
Harina integral de escaña (espelta pequeña)	40	70	28	Buena fuente de proteínas y fibra. De difícil acceso.

Harina de garbanzo	45	35	15,7	Rica en proteínas y fibra. Útil en empanados o rebozados.
Harina de guisante	45,3	35	15,8	Rica en proteínas y fibra. Útil para crepes o en hornados.
Harina de lentejas verdes	59,2	35	20,7	Rica en proteínas y fibra.
Harina de soja	14,2	25	3,57	Es una harina rica en proteínas.
Harina de trigo Candeal o trigo duro	75	38	28,5	Buena fuente de fibra.
Harina de trigo o maíz	66,6	75	50	Evita su consumo.
Harina de Teff	60	57	34,2	Rico en fibra y proteínas.
Maíz en lata	20	65	1,3	Verifica que no contenga sal o azúcares añadidos.
Maíz en lata sin azúcares añadidos	11,1	65	7,2	Verifica que no contenga sales en exceso.
Maíz tostado (quicos)	50	65	32,5	No aconsejado
Mijo cocido	18,8	70	13,2	No contiene gluten.
Muesli	66,6	65	43,2	Elabora tu propio "muesli" con avena, almendras y nueces.
Pan blanco	51,5	75	38,6	Evita su consumo.
Pan de hamburguesa	47,5	85	40,4	Evita su consumo.
Pan de trigo integral	45	65	29,2	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral". Estos datos son muy variables y dependen del tipo y porcentaje de grano integral.
Pan de espelta	47,2	65	30,6	La espelta es rica en vitamina B3.
Pan de espelta integral	47,2	45	21,2	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral".
Pan de centeno	45,8	65	29,8	Leer que no contenga azúcares.

Pan de kamut	47,6	45	21,42	Es un alimento saciante y rico en omega 6. Suele ir mezclado con otras harinas.
Pan de avena integral	50	66	33	Rico en fibra soluble.
Pan de trigo sarraceno	43	50	21,5	No contiene gluten. Suele ir mezclado con otras harinas.
Pan rallado	66,6	70	46,6	Evita utilizarlo en las preparaciones, puedes cambiarlo por quinoa.

Pan tostado de harina integral	66,6	45	30	Comprueba que el etiquetado diga "trigo integral".
Pasta de trigo blando	70	60	42	Opta por alternativas como pastas de harina de legumbres o bien, elige pastas tipo spaguetti en lugar de macarrones, pues su IG disminuye. No olvides cocinar "al dente".
Pasta de trigo integral	70	40	28	Buena fuente de fibra. Modera su consumo.
Pasta de harina de lentejas rojas (cocida)	50	35	17,5	Úsalo como alternativa a las pastas de trigo.
Pasta de trigo sarraceno (cruda)	67	45	30	
Pasta de trigo sarraceno (cocida)	35	35	12,25	Combínala con verduras y cocina "al dente". Sin gluten
Pasta de guisantes (cruda)	57	35	19,9	Cuida su cocción, pues es más rápido que la pasta de trigo. Sin gluten
Pasta de garbanzo (cruda)	64	35	22,4	Cuida su cocción, pues es más rápido que la pasta de trigo. Sin gluten.
Patata cocida con cáscara	16	65	10,4	Cuida no excederte en cantidades.
Fécula de patata	83	95	78,9	Evita su consumo. Revisa que los alimentos que consumes no la tengan como ingrediente.
Patatas al horno	29,8	95	28,3	Evita su consumo.
Patatas fritas	24	70	23,8	Evita su consumo
Quinoa cocida	26,3	35	9,2	No contiene gluten. Es una rica fuente de proteína (ideal en dietas veganas).
Quinoa cruda	68,9	35	24,1	No contiene gluten. Rica en proteínas, vitaminas y minerales.
Sémola de trigo cocido	11,1	67	7,4	Combina con verduras bajas en IG.
Sémola de trigo crudo	69	65	44,9	Evita su consumo.
Tapioca	88,5	85	75,2	Evita su consumo.
Tortita de espelta	67	45	30	Recuerda que la espelta sí tiene gluten.
Trigo sarraceno crudo	71,5	45	35,75	Pseudocereal rico en fibra
Trigo sarraceno inflado	68	40	27,2	Rico en fibra
Harina de trigo sarraceno	66	40	26,4	Puedes usar esta harina para preparar pan o galletas caseras.
Yuca cocida	35,5	55	19,5	Es rica en hidratos de carbono complejos. Rica en vitaminas, minerales y proteínas.



# LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS

ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO	CARGA GLUCÉMICA (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Altramuces	10	15	1,5	Bajos en grasas y ricos en proteínas.
Garbanzo crudo	50	35	17,5	Contiene isoflavonas.
Garbanzo cocido	20	35	7	Rico en fibra y proteínas.
Guisantes congelados frescos de lata	10	35	3,5	No olvides lavar y escurrir los que contienen sal.
Judías blancas, cocido	35	35	12,1	Ricas en hierro y magnesio. Combínalas con verduras ricas en vitamina C como pimientos o tomates.
Judías blancas crudas	50	35	17,5	Consúmelas frías en ensalada o en potaje.
Lentejas en crudo	50	25	12,5	Ricas en hierro, fibra y proteínas.
Lentejas cocidas	54,8	30	16,4	Contiene folatos que previenen la anemia.
Soja seca crudo	33,3	15	5	Rica en proteínas. Contiene fitoestrógenos e isoflavonas
Soja seca, hervida	10	15	15	Con la soja hervida texturizada preparar hamburguesas sin carne.
Habas frescas	58,9	15	8,8	Ricas en proteínas. Consúmelas como guarnición
Habas secas	24	50	12	Prefiere consumirlas al vapor y "al dente" de cocción.

ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO	CARGA GLUCÉMICA (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Almendra	5,3	15	0,8	Tiene vitamina E favorece la salud del corazón.
Almendra tostada	6,6	15	1	Ricas en grasas saludables o poliinsaturadas.
Almendra frita	4,5	15	0,7	Evita su consumo en frito.
Anacardos	20	25	5	Ricos en ácidos grasas insaturados; oleico y linoleico.
Anacardos fritos	30,2	25	7,5	
Avellana	10,5	15	1,5	Sus grasas poliinsaturadas son cardio-protectoras.
Cacahuets fritos	8,9	15	1,3	
Cacahuets tostados	7,1	15	1	
Nueces	9	15	1,35	Contiene fitoesteroles que protegen de enfermedades cardiovasculares
Pipas de calabaza	20	25	5	Estimulan el tránsito intestinal.
Pipas de girasol	12,3	35	4,3	Ricas en Vitamina E
Piñones	3,9	15	0,6	
Pistachos	11,6	15	1,7	

Este material fue elaborado por Karla Meneses. Dietista Nutricionista experta en Diabetes.

Primera edición: marzo 2019.

Revisión de Dra. Raquel Barrio y Dra. Patricia Enes.

Segunda edición: mayo 2020.

## REFERENCIAS CONSULTADAS

### Para el contenido de hidratos de carbono y fibra dietética

1. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Red de centros de investigación públicos, administración e instituciones privadas. Composición nutricional de los 500 alimentos más consumidos en España.

[Bedca.net]

2. Base de Datos de Alimentos BADALI. Alimentos procesados y precocinados [Https://badali.umh.es].

3. MURILLO, Serafín. "Tabla de hidratos de carbono". Fundación para la Diabetes. España.

### Para la consulta del índice glucémico

1. Base de datos de The University of Sidney (2017) Glycemic Index [glycemicindex.com]

2. ATKINSON, Fiona. Et al. (2008) "International tables of Glycemic Index and Glycemic Load values" Diabetes Care. Vol. 31, number 12, pages 2281-2283.

3. Sitio Oficial del Método Montignac (2004-2019). Consulta del índice glucémico de un alimento [http://www.montignac.com/es/buscar-el-indice-glicemico-ig-de-un-alimento/]

4. Harvart Health Publishing (2018). "Glycemic index for 60+foods. Measuring carbohydrate effects can help glucosa management". [https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods]

### Para notas e información adicional

1. Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Varios autores. Instituto de Nutrición y Trastornos alimentarios. Salud Madrid.

### Para el contenido inicial

1. QUIROGA, edesma, Carmen C. (2009). "Los almidones resistentes y la salud". Investigación & desarrollo, número 8, vol. 1: 130 – 141. Centro de investigaciones agrícolas y agroindustriales ANDINAS-CIAAA Universidad Privada Boliviana.

2. TASCINI, Giorgia, et al. (2018). "Review carbohydrate counting in children and adolescents with type 1 diabetes". Nutrients Volumen 10:109.

3. HODGE, et al. (2005). "Glycemic index, glycemic load, and glycemic response are not the same the paper". Diabetes Care. Volumen 28, número 7:1839.

4. ALVES, Helena. Et al. (2015) "Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases" Food Science and Technology 35(1): 66-73, Enero-Marzo.

5. Folleto para pacientes con diabetes tipo 2 (2008). University of Wisconsin Integrative Medicine [www.fammed.wisc.edu/integrative].

6. JENKINS I. Alexandra (2007). "The glycemic index: looking back 25 years". Cereal Food World. Volumen 52. Número 2. Marzo- abril.

7. J. BELL, K. et al. (2015). "Impact of fat, protein, and glycemic index on postprandial glucosa control in type 1 diabetes: implications for intensive diabetes management in the continuous glucose monitoring". Diabetes Care. Vol. 38:1008-1015

8. TURTON L. Jessica et al. (2018) "Low-carbohydrate diets for type 1 diabetes mellitus: a systematic Review". PLOS ONE. Marzo.

9. WANG, Bin. et al. (2018) "Suppression of postprandial blood glucose fluctuations by a low-carbohydrate, high protein, and high-omega-3 diet via inhibition of gluconeogenesis". International Journal of Molecular Sciences. Volumen 19: 1823.

