

EL INDICE GLICEMICO DE LOS ALIMENTOS EN BASE A LA GLUCOSA

M.C. ERICK ESTRADA LUGO, PROGRAMA UNIVERSITARIO DE PLANTAS MEDICINALES, DEPARTAMENTO DE FITOTECNIA, UNIVERSIDAD AUTONOMA CHAPINGO. SERVICIO UNIVERSITARIO EN PLANTAS MEDICINALES Y SALUD NATURAL  
TEL Y FAX (595) 955 09 23, TELS: 955 79 23, 952 15 61, 952 15 00 ext. 6275, E-mail: ericestradal@prodigy.net.mx

NOMBRE								FECHA									
1	TUNAS	7	34	ESPAGUETI HERVIDO	36	67	PAN DE FRUTAS	47	100	MANGO	55	133	PAPA AL VAPOR	65	166	RELLENO DE PAN (MIGAJON)	74
2	MIEL DE Maguey	10	35	ESPAGUETI INTEGRAL	37	68	TALLARIN INSTANTANEO	47	101	GRANOLA	56	134	JUGO DE NARANJA	66	167	BOTANAS CHEERIOS	74
3	YOGURT, BAJO EN CALORIAS	14	36	PERA	38	69	NUEZ	47	102	LEGUMINOSA VERDE ENTERA	57	135	NUTRIGRANO	66	168	SALVADO DE MAÍZ	75
4	CACAHUATES	15	37	MANZANA	38	70	PAN DE SALVADO DE AVENA	48	103	CHABACANOS	57	136	PIÑA	66	169	PAPAS A LA FRANCESA	75
5	FRIJOL DE SOYA	18	38	FRIJOL CANARIO	38	71	ARROZ PRECOCIDO, ALTO EN ALMIDON	48	104	MIEL DE ABEJA	58	137	SEMOLA	66	170	CALABAZA	75
6	CEREZAS	22	39	PASTA ESTELLA	38	72	CHICHAROS VERDES	48	105	PAPAYA	58	138	PAN DE HARINA DE CEBADA	67	171	DONAS	76
7	CHICHARO, DESHIDRATADO	22	40	SOPA DE TOMATE	38	73	PAN DE MEZCLA DE GRANOS	48	106	FIDEOS DE ARROZ	58	139	PASTA DE PAPA	67	172	WAFFLES	76
8	FRUCTOSA	23	41	TORTILLA DE MAIZ	38	74	JUGO DE TORONJA	48	107	MERMELADA	59	140	PAN CUERNITOS	67	173	ARROZ INTEGRAL	76
9	FRIJOL, CAFÉ (SUDAMERICANO)	24	42	FRIJOL BAYO (MEXICANO)	38	75	ZANAHORIAS	49	108	PASTELES	59	141	BEBIDA GASEOSA FANTA	68	174	PASTELES DE ARROZ	77
10	CEBADA PERLA	25	43	PAN DE GRANO DE CEBADA	39	76	CHOCOLATE	49	109	DIGESTIVOS	59	142	TORTILLAS	68	175	GALLETAS DE BARQUILLO VAINILLA	77
11	TORONJA	25	44	CIRUELA	39	77	PAN DE CENTENO	50	110	PIZZA DE QUESO	60	143	VERDURAS MARCA M'FINO	68	176	GATORADE	78
12	LENTEJA ROJA	25	45	FRIJOL PINTO	39	78	HELADO BAJO EN CALORIAS	50	111	SOPA DE CHICHARO DESVAINADO	60	144	PAN DE FRUTAS	68	177	HABAS	79
13	PASTEL DE ELOTE	25	46	MAIZ SIN CASCARA	40	79	CEBADA PARTIDA	50	112	PAN DE HAMBURGUESA	61	145	PAN BLANCO ALTO EN FIBRA	68	178	TAPIOCA, HERVIDA CON LECHE	81
14	ESPAGUETI CON PROTEINAS	27	47	JUGO DE MANZANA	40	80	CAMOTE	51	113	HELADO	61	146	BOLLOS	69	179	PAN CRUJIENTE INFLADO	81
15	LECHE ENTERA	27	48	GRANOS DE TRIGO	41	81	KIWI	52	114	BARRAS DE GRANOLA	61	147	CREMA DE MAÍZ	69	180	BOLILLO	81
16	CHAPATA DE GARBANZO	27	49	ESPAGUETI BLANCO	41	82	GUANABANA	54	115	PAPA COCIDA	62	148	PAN DE TRIGO, HARINA INTEGRAL	69	181	RICE KRISPIES	82
17	FRIJOLE EN GENERAL	27	50	CEREAL ALL BRAN	42	83	PASTEL, LIBRA	54	116	PAN TIPO MANTECADO	62	149	TRIGO SIN CASCARA	69	182	PAPA COCIDA EN MICROONDAS	82
18	LENTEJAS	28	51	DURAZNO FRESCO	42	84	CEREAL SPECIAL K	54	117	HARINA INTEGRAL DE TRIGO EN TIRAS	62	150	PAN TOSTADO	70	183	PAPA INSTANTANEA	83
19	LENTEJAS VERDES	29	52	PAN DE CEBADA	43	85	TRIGO, COCIMIENTO RAPIDO	54	118	CHAPATAS DE MAIZ	62	151	CREMA DE TRIGO	70	184	CORN FLAKES	84
20	FRIJOLE NEGROS	30	53	SUSTAGEN PARA HOSPITALES	43	86	PAPA DULCE	54	119	JARABE DE MAIZ ALTO EN FRUCTUOSA	62	152	BIZCOCHO DE TRIGO	70	185	PAPA AL HORNO	85
21	LECHE DE SOYA	30	54	PAN DE CAJA CON FRUTAS	43	87	PAPAS FRITAS	54	120	GALLETAS DE AMARANTO	63	153	PURE DE PAPA	70	186	PAPA ASADA	85
22	CHABACANOS DESHIDRATADOS	31	55	NARANJA	44	88	MALANGA	54	121	COCA COLA	63	154	SALVAVIDAS	70	187	ARROZ BLANCO	87
23	EJOTES	31	56	PERA, EN CONSERVA	44	89	PLATANO	55	122	PASAS	64	155	PLATANO VERDE, AL VAPOR 1 HORA	70	188	CHOCOKRISPIS	87
24	CHICHAROS AMARILLOS	32	57	CAMOTE DULCE	44	90	PAN DE CENTENO	55	123	GALLETAS DE MANTEQUILLA	64	156	TAPIOCA, AL VAPOR 1 HORA	70	189	PAN DE TRIGO, LIBRE DE GLUTEN	90
25	LECHE DESCREMADA	32	58	MACARRON	45	91	SALVADO DE AVENA	55	124	BETABEL	64	157	MIJO	71	190	JALEA DE NOPAL	91
26	FETTUCINE	32	59	YAKULT	45	92	TRIGO SARRACENO	55	125	PAN DE HARINA DE CENTENO	64	158	CALDO MAIZ, SIN REFINAR	71	191	BEBIDA LUCOZADE	95
27	NUTELLA (FERRERO)	32	60	LINGUINE	46	93	MAIZ DULCE	55	126	PAN DE SEMOLA	64	159	PAN DE TRIGO BLANCO	71	192	PAN BAGUETTE FRANCES	95
28	YOGURT LIGHT	33	61	TALLARINES	46	94	ARROZ, ESPECIAL	55	127	MACARRON CON QUESO	64	160	PAN BAGEL BLANCO	72	193	TABLETAS DE GLUCOSA	96
29	GARBANZOS	33	62	LACTOSA	46	95	ESPAGUETI, DE TRIGO DE GRANO DURO	55	128	PASTEL, FLAN	65	161	SANDIA	72	194	GLUCOSA	100
30	CENTENO	34	63	BIZCOCHO	46	96	ELOTE	55	129	SACAROSA (AZUCAR BLANCA)	65	162	NABO	72	195	DATILES	103
31	HABA, COCIDA A PRESION	34	64	PAN DE GRANO DE CENTENO	46	97	GALLETAS DE AVENA	55	130	PAN DE GRANO DE AVENA	65	163	BOCADILLO DE TRIGO	74	196	MALTOSA	105
32	FIDEOS	35	65	UVAS	46	98	COCTEL DE FRUTAS	55	131	BIZCOCHO DE CENTENO	65	164	TRIGO INFLADO	74	197	MALTODEXTRINA	105
33	YOGHURT	36	66	PASTEL DE PLATANO CON AZUCAR	47	99	PALOMITAS DE MAIZ	55	132	MELON	65	165	FRITURAS DE MAÍZ	74	198	POSTRE CONGELADO TOFÚ, NO-LÁCTEO	115

OBSERVACIONES:

3er. CERRADA DE JESUS ROMERO FLORES NO. 15  
COL. CONSTITUCION DE 1917 TEL: 56-90-63-45  
[http://www.geocities.com/grupo\\_ohlti/](http://www.geocities.com/grupo_ohlti/)

GRUPO OHTLI