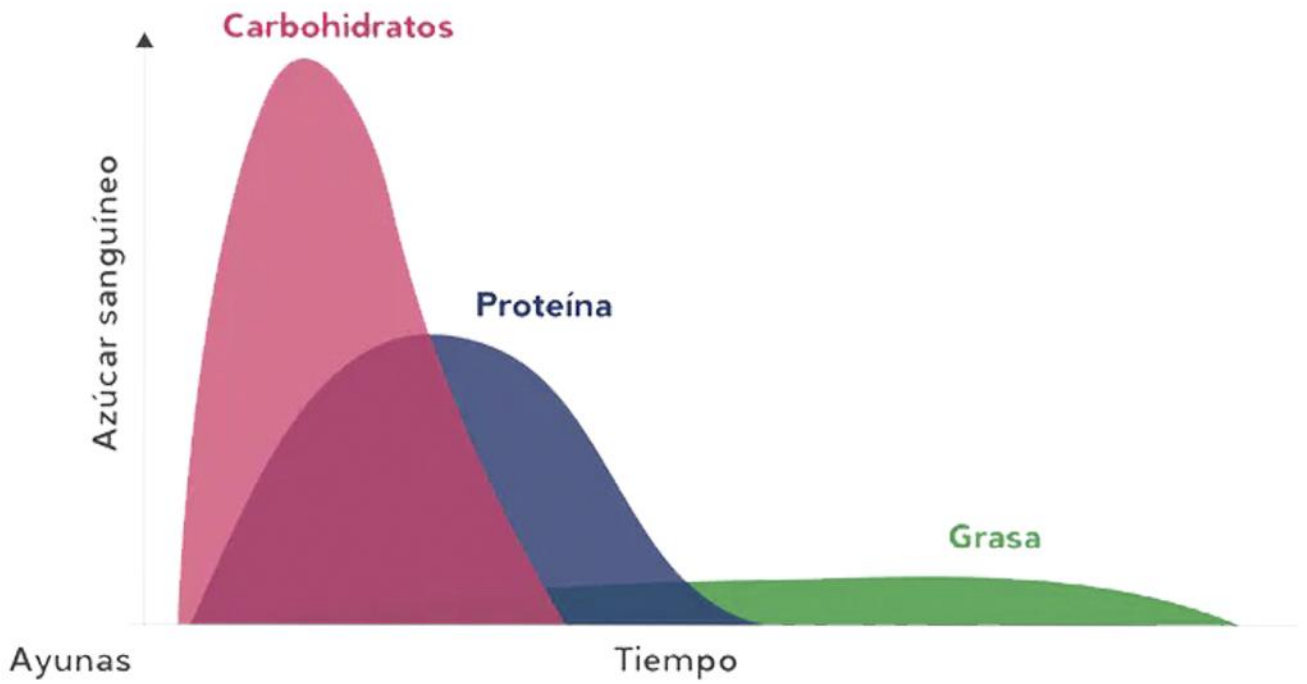


## NUTRIENTES Y SU IMPACTO EN EL AZÚCAR SANGUÍNEO



# ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

## ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO:

Arroz integral	50
Mango	50
Piña fresca	45
Manzana	40
Naranja	35
Tomate	15
Tomate frito	45
Nueces	20-30
Frijol	30
Brócoli	15
Zanahoria cruda	18
Soja	15
Berenjena	15
Vegetales verdes	0-15
Lentejas	40
Garbanzos	35
Maní	15
Papaya	55
Pepino	15
Garbanzos	35

## ÍNDICE GLUCÉMICO BAJO:

Aceite de oliva	0
Huevo	0
Aguacate	10
Aceitunas	15
Almendras	15
Vegetales crudos	15
Pimientos rojos	15
nueces	15-30
avena	55
cebada en grano	45
harina de quinoa	40
pan integral	35
Leche de coco	15
Leche de almendras	30
Leche de soja	30
Yogurt sin agregados y sin azúcar	15
Pimientos rojos	15
jugo de limón sin azúcar	20
Mora	25
Lentejas	18
Yogurt natural	30

SIGUENOS:



Beteda la alternativa natural



Betedanatural



Beteda Natural

**Betesda**  
La alternativa natural

# ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

## ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO:

<i>Sandía</i>	70
<i>Melón amarillo</i>	65
<i>Pizza</i>	80
<i>Remolacha roja</i>	65
<i>Yuca</i>	55
<i>Arroz blanco</i>	70
<i>Espaguetis blancos</i>	60
<i>Harina de arroz</i>	95
<i>Pan blanco</i>	85
<i>Maíz</i>	75
<i>Puré de papas</i>	80

## ÍNDICE GLUCÉMICO ALTO:

<i>Panes y repostería</i>	70-75
<i>Harina de maíz</i>	70
<i>Jarabe de maíz</i>	110
<i>Glucosa</i>	100
<i>Patatas chips</i>	98
<i>Galletas saladas</i>	85
<i>Azúcar refinado</i>	70
<i>Azúcar moreno</i>	70
<i>miel</i>	75
<i>Zumo de frutas con azúcar</i>	90
<i>Arroz precocido</i>	85
<i>Mayonesa</i>	60
<i>Zanahoria cocida</i>	92



SIGUENOS:



Beteda la alternativa natural



Betedanatural



Beteda Natural

**Betesda**  
La alternativa natural