ÍNDICES GLUCÉMICOS

Dominicanísimos

Dolores Mejía De La Cruz, MD

ÍNDICES GLUCÉMICOS

Dominicanísimos

Dolores Mejía De La Cruz, MD

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía De La Cruz

Colaboradores:

Ann Sánchez, MD

Jesús Echavarria, MD

Karla Disla, MD

María F. Cedeño, MD

Gabriella Pelletier, MD

Irina Suero, MD

Nathalia Capellán, MD

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Parte de la inciativa:

Agradeciendo el apoyo de:

Hospital General de la Plaza de la Salud
¡Cuidando de ti!

REDIS
RED DOMINICANA DE INVESTIGADORES PARA LA SALUD

GOBIERNO DE LA REPÚBLICA DOMINICANA
SALUD PÚBLICA

CAI
Corredor Azul Integral

SOCIEDAD DOMINICANA DE DIABETES
SODODIA
1966
REP. DOMINICANA

Sociedad Dominicana de Nutrición Clínica y Metabolismo

INCAP
Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

SODENN
SOCIEDAD DOMINICANA DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN
Fundada en el 1974

SCCH
Sociedad Centroamericana y del Caribe de Hipertensión Arterial y Prevención Cardiovascular

ASODEO
ASOCIACION DOMINICANA PARA EL ESTUDIO DE LA OBESIDAD

ALAD
ASOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE DIABETES

INDEN
Lucha contra la Diabetes
REPÚBLICA DOMINICANA

CUIDHO

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dedicado a las personas que viven con Diabetes o en riesgo de padecerla, entendiendo que el alcance de la salud es un producto generado a partir de multiples intervenciones, donde la alimentación saludable es piedra angular en el alcance de los objetivos.

El conocer la riqueza de nuestra cultura culinaria e incorporarla a la propuesta de que lo saludable puede ser sabroso; cuando retomamos la magia de los condimentos de nuestras abuelas , hace mas fácil el camino y da oportunidades a que podamos apegarnos a las recomendaciones hasta hacerlas parte de nosotros por ser esencia de nuestra cultura ancestral. Cuando la recomendación cobra vida en la cotidianidad de la gente, se incrementan de manera exponencial las posibilidades del alcance de los objetivos , impactando de manera positiva en nuestra salud con la reducción de la progresión , desarrollo de complicaciones, hospitalizaciones y mortalidad.

Espero que esta herramienta pueda aumentar las posibilidades de la prevención y control de la diabetes mellitus pudiendo así alcanzar nuestra gente de manera simplificada desde el conocimiento su SALUD HASTA LA TAMBORA.

Dra. Dolores Mejía De La Cruz

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Índices glucémicos

Dominicanísimos

1ntroducción 5

Conoce el Indice Glucémico 6

Instructivo de uso 7

Pan, cereales, tubérculos y azúcares 8

Carnes, pescados y huevo..... 16

Leches y derivados..... 19

Tubérculos, leguminosas y frutos secos..... 21

Verduras y hortalizas..... 25

Frutas 29

Grasas, aceites y mantequillas..... 34

Condimentos naturales 36

Compuestos 39

Bebidas..... 41

Índices glucémicos *Dominicanísimos*

Introducción

El control de las enfermedades crónicas no transmisibles históricamente se ha fundamentado en el cambio de estilo de vida, basado en una alimentación saludable, es decir, balanceada y la incorporación de la actividad física a nuestro quehacer cotidiano.

Numerosas recomendaciones, nacidas de diferentes experiencias a nivel mundial han sido socializadas y nuestro país no escapa a esta realidad. El tiempo nos ha demostrado que la implementación de propuestas de cambios de estilos de vida, generadas en escenarios distantes a nuestra realidad, implican en sí misma la ausencia de adherencia a estas recomendaciones, dado que tanto los prescriptores como los pacientes que las asumirán en sus vidas las perciben como frías, distantes y extrañas

De aquí la preocupación de un colectivo de trabajadores de la salud bajo las alas del Hospital General de la Plaza de la Salud conformados por: SODENN, INCAP, SODONUCLIM, SODODIA, MISPAS, INDEN, SCCH, CUIDHO, CAI, REDIS y ALAD, preocupados con la necesidad de implementar una estrategia de cambio de estilo de vida para los dominicanos, generó la iniciativa *"Saludable hasta la tambora"*, estrategia que promueve la alimentación saludable, a través de las herramientas de su programa "*SalSa*" (*Saludable y Sabroso)* y la actividad física a través de "A*ctivos Como Tambora*" tomando en cuenta nuestro acervo cultural expresados en nuestra cultura culinaria y folklor.

En esta ocasión presentamos los Índices Glucémicos de más de 300 alimentos utilizados en nuestra cultura culinaria, clasificándolos de acuerdo a su poder de elevación de la glucosa en sangre.

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Conoce el índice glucémico

Índices glucémicos (IG), es un sistema desarrollado para cuantificar la respuesta de tu azúcar en sangre al ingerir un alimento.

El conocimiento y aplicación del IG a la hora de selección de un alimento para la construcción del plato saludable, jamás sustituye la utilización de la proporcionalidad, recordando que el 50% de nuestro plato debe estar conformado por ensaladas, preferiblemente frescas de bajo o ningún contenido de almidón, ej.: repollo, tomate, pepino, lechuga, cebolla, rábano, tayota, molondrones, brócoli y coliflor, entre otros.

El 25% de este mismo plato debe estar conformado por proteínas de alto valor biológico, ej.: carne, pescado, huevos, queso y un 25% destinado a los alimentos ricos en carbohidratos, como serían los que pertenecen al grupo de alimentos llamados panes, cereales y tubérculos, donde destacamos por nuestra cultura culinaria, el arroz, pan, plátanos, guineos, auyama, batata, ñame, cazabe, yuca, entre otros.

A la hora de construir nuestro plato saludable no debemos olvidar que la magia es la cantidad, guardar la proporcionalidad en la ingesta de alimentos nos garantiza el uso apropiado de los mismos, pudiendo obtener los beneficios de su consumo y alejarnos del riesgo de sus excesos. Esta es la primera entrega de este grupo de organizaciones en favor de la construcción de la salud para los dominicanos.

"Lo saludable siempre podrá ser Sabroso".

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Instructivo de uso

El presente manual trae ofrece más de 300 índices glucémicos de alimentos utilizados de forma cotidiana en la cocina dominicana. Para la creación de platos dominicanísimos saludables y sabrosos, le otorgamos la siguiente guía:

Índice glúcemico	Efecto	Uso
0-50 (BAJO)	Efecto mínimo en el nivel de glicemia	Recomendado
51-69 (MODERADO)	Eleva moderadamente el nivel de glicemia	Con riesgo
70 o más (ALTO)	Eleva en exceso el nivel de glivemia	Eleva en exceso el nivel de glivemia

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Pan, cereales, tubérculos y azúcares

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Harina de maní	5	Bajo
Harina de salvado de avena	15	Bajo
Cacao en polvo sin azúcar	20	Bajo
Chocolate negro 80%	20	Bajo
Hojaldre horneado	24	Bajo
Chocolate negro 70%	25	Bajo
Harina de soya	25	Bajo
Hojaldre crudo	30	Bajo
Mermelada light	30	Bajo
Mermelada sin azúcar	30	Bajo
Toritilla de harina	30	Bajo
Compota de manzana sin azúcar	35	Bajo
Arroz salvaje	35	Bajo
Centeno en grano	35	Bajo
Harina de garbanzo	35	Bajo
Linaza (semillas)	35	Bajo
Copos de avena	40	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Espaguetis integral	40	Bajo
Harina de quinoa	40	Bajo
Pasta de trigo integral	40	Bajo
Harina de avena	44	Bajo
Cebada en grano	45	Bajo
Harina de trigo integral	45	Bajo
Trigo en grano	45	Bajo
Arroz integral	50	Bajo
Macarrones	50	Bajo
Avena cocida	50	Bajo
Fideos de arroz	50	Bajo
Pan de centeno integral	50	Bajo
Pan de trigo triturado	50	Bajo
Copos de trigo	51	Moderado
Harina de coco	51	Moderado
Tortilla de maíz	52	Moderado
Arroz moreno	55	Moderado

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Avena entera cocida	55	Moderado
Cereal de arroz	55	Moderado
Galletas de mantequilla	55	Moderado
Levadura de centeno	55	Moderado
Palomitas de maíz	55	Moderado
Pan pita	55	Moderado
Avena cruda entera	59	Moderado
Espaguetis blancos	60	Moderado
Pan de leche	60	Moderado
Raviolis de trigo duro	60	Moderado
Semola de trigo duro	60	Moderado
Pan de hot dog	62	Moderado
Maíz en grano	65	Moderado
Pan integral de trigo	65	Moderado
Pan integran sandwich	65	Moderado
Pan negro	65	Moderado
Pan semi integral de trigo	65	Moderado

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Azúcar panela	65	Moderado
Bizcochos de trigo integral	65	Moderado
Cereales mixtos	65	Moderado
Galletas de trigo	65	Moderado
Tallarines chinos de arroz	65	Moderado
Farna de trigo (harina del negrito)	66	Moderado
Harina de plátano	66	Moderado
Harina de yuca	67	Moderado
Bagel	70	Alto
Cereales refinados	70	Alto
Chocolate blanco con azúcar	70	Alto
Fideos de huevo	70	Alto
Harina de arroz	70	Alto
Harina de maíz	70	Alto
Harina Mijo	70	Alto
Arroz blanco	70	Alto
Azúcar moreno	70	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Azúcar refinado	70	Alto
Chocolate con leche	70	Alto
Croissant	70	Alto
Galletas María	70	Alto
Gomitas	70	Alto
Pan francés baguette	70	Alto
Polenta	70	Alto
Harina maíz blanco (harina PAN)	71	Alto
Pan blanco	71	Alto
Pastas con levadura	72	Alto
Galletas de soda	74	Alto
Galletas Graham	75	Alto
Donas (Doughnuts)	75	Alto
Cereales desayuno	77	Alto
Oblea	77	Alto
Galletas de arroz	78	Alto
Avena instantánea cocida	79	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Helado de barquella	80	Alto
Pan rallado para empanar	80	Alto
Hojuelas de maíz (corn flakes)	81	Alto
Harina de trigo	85	Alto
Harina maicena	85	Alto
Harina yuca	85	Alto
Miel	85	Alto
Pan de hambuerguesa (blanco)	85	Alto
Pan de sandwich blanco	85	Alto
Arroz instantáneo	85	Alto
Galletas saladas	85	Alto
Pretzel	85	Alto
Harina de batata	86	Alto
Pan sobao	86	Alto
Arroz con leche	89	Alto
Arroz caldoso	90	Alto
Batata horneada	94	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Pan de agua	95	Alto
Harina de pap	95	Alto
Glucosa	100	Alto
Jarabe de maíz	110	Alto
Casabe	118	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Carnes, pescados y huevo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Aves (pollo, pavo, guinea, etc)	0	Bajo
Carnes (res, chivo, cerdo, etc)	0	Bajo
Sardinas	0	Bajo
Jamón	0	Bajo
Huevo	0	Bajo
Mariscos	0	Bajo
Ostras	0	Bajo
Pescado (salmón, atún, etc)	0	Bajo
Pollo frito	0	Bajo
Tocino	0	Bajo
Longaniza	0	Bajo
Crustáceos	5	Bajo
Jaiva	5	Bajo
Almeja	27	Bajo
Chorizo	28	Bajo
Salami	28	Bajo
Salchichas	30	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Camarones	50	Bajo
Mejillones	50	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Leches y derivados

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Quesos	0	Bajo
Yogur sin agregados, sin azúcar	19	Bajo
Leche de almendra	30	Bajo
Leche de avena	30	Bajo
Leche de soja	30	Bajo
Leche desnatada	30	Bajo
Leche entera	30	Bajo
Leche en polvo	30	Bajo
Nata	30	Bajo
Requesón (Ricota)	30	Bajo
Yogur con fruta	35	Bajo
Leche de coco	40	Bajo
Leche fermentada	46	Bajo
Helado de crema	60	Moderado
Leche condensada	61	Moderado

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Tubérculos, leguminosas y frutos secos

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Maní	13	Bajo
Almendras	15	Bajo
Avellanas	15	Bajo
Nueces	15	Bajo
Pistacho	15	Bajo
1/3 taza de soya cocida	18	Bajo
Guandules	20	Bajo
Habichuelas negras	20	Bajo
Habichuelas rojas	22	Bajo
Semilla de cajuil	25	Bajo
Hummus (puré de garbanzo)	25	Bajo
1/2 taza lentejas cocida	28	Bajo
1/2 taza habichuelas cocidas	28	Bajo
1/2 taza de garbanzos cocidos	31	Bajo
Cepa de apio	32	Bajo
Habichuelas blancas	35	Bajo
Mapuey	37	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Habas secas	40	Bajo
Habas verdes	40	Bajo
Judías secas	40	Bajo
1/2 taza frijoles cocidos	43	Bajo
Batatas (hervidas)	44	Bajo
Habichuelas giras	45	Bajo
1/5 taza guisantes cocidos	48	Bajo
Arvejas	48	Bajo
Ñame	51	Moderado
Yautía	63	Moderado
Habas cocidas	65	Moderado
Yautía coco	66	Moderado
Malanga/Yautía	69	Moderado
Papas cocidas	70	Alto
Ñoquis de papa	70	Alto
Papas cocidas con piel	70	Alto
Puré de papa	74	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Papas al horno	85	Alto
Batata horneada	94	Alto
Papas fritas	95	Alto
Papas salteadas	95	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Verduras y hortalizas

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Berro	15	Bajo
Brócoli	15	Bajo
Brotes de semillas	15	Bajo
Calabacín	15	Bajo
Coliflor	15	Bajo
Espinaca	15	Bajo
Lechuga	15	Bajo
Lechuga repollada	15	Bajo
Pepino	15	Bajo
Pimientos rojos	15	Bajo
Puerros	15	Bajo
Rábano	15	Bajo
Repollo	15	Bajo
Rúcula	15	Bajo
Setas, champiñones (hongos)	15	Bajo
Soya	15	Bajo
Vegetales verdes	15	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Coles de bruselas	15	Bajo
Endibias	15	Bajo
Espárragos	15	Bajo
Hinojo	15	Bajo
Piñón	15	Bajo
Tofu	15	Bajo
Alcachofa	20	Bajo
Berenjena	20	Bajo
Palmito	20	Bajo
Vainita	20	Bajo
Molondrones	20	Bajo
Remolacha roja cruda	30	Bajo
Pepinillo	32	Bajo
Quinoa cocida	35	Bajo
Ajonjolí	35	Bajo
Zanahoria cruda	35	Bajo
Tayota	35	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Remolacha roja cocida	65	Moderado
Buen pan	68	Moderado
Calabazas, auyamas	75	Alto
Nabo cocido	85	Alto
Zanahoria cocida	86	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Frutas

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Aguacate	10	Bajo
Guayaba	12	Bajo
Manzana de oro	13	Bajo
Aceitunas	15	Bajo
Limón dulce	20	Bajo
Mamey	22	Bajo
Grosella negra	22	Bajo
Tamarindo	23	Bajo
Jobo	24	Bajo
Cerezas	25	Bajo
Frambuesa fresca	25	Bajo
Arándanos	25	Bajo
Grosella blanca	25	Bajo
Grosella roja	25	Bajo
Moras	25	Bajo
Frambuesa fresca	25	Bajo
Fresas	25	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Alimento	Índice glucémico	Rango
Toronja	25	Bajo
Chinola	26	Bajo
Uvas pasas	28	Bajo
Ciruela seca	29	Bajo
Mandarina	30	Bajo
Tomate fresco	30	Bajo
Guanábana	32	Bajo
Granadillo	33	Bajo
Albaricoque fresco	34	Bajo
Chirimoya	35	Bajo
Ciruela fresca	35	Bajo
Higo fresco	35	Bajo
Manzanas secas	35	Bajo
Melocotón seco	35	Bajo
Tomate seco	35	Bajo
Coco fresco	35	Bajo
Granada	35	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Nectarina	35	Bajo
Zapote	37	Bajo
Pera	38	Bajo
Plátanos verde hervido	39	Bajo
Manzana	40	Bajo
Naranja	42	Bajo
Melocotón	42	Bajo
Cajuil	45	Bajo
Coco seco	45	Bajo
Guineo verde	45	Bajo
Uvas	46	Bajo
Pitajaya	48	Bajo
Lychee	48	Bajo
Mango picado	51	Moderado
Kiwi	53	Moderado
Níspero	55	Moderado
Anón	59	Moderado

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Lechosa	59	Moderado
Guineo maduro	62	Moderado
Higo seco	61	Moderado
Pan de fruta	62	Moderado
Dátil	63	Moderado
Cajuilito solimán	64	Moderado
Pasas	64	Moderado
Mamón	65	Moderado
Melón picado	65	Moderado
Plátano maduro hervido	65	Moderado
Agua de coco	67	Moderado
Caimito	71	Alto
Sandía	72	Alto
Piña fresca	80	Alto
Platano maduro frito	90	Alto
Dátil seco	108	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Grasas, aceites y mantequilla

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Aceites (soya, canola, girasol, etc)	0	Bajo
Mantequilla	0	Bajo
Mayonesa	0	Bajo
Manteca de cerdo	0	Bajo
Mantequilla de almendras sin azúcar	25	Bajo
Aceite de maní	40	Bajo
Aceite de coco	42	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Condimentos naturales

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Estragón	0	Bajo
Salsa de soja	0	Bajo
Orégano	5	Bajo
Hlerbas aromáticas	5	Bajo
Vinagre	5	Bajo
Vinagre balsámico	5	Bajo
Especias aromáticas (clavo, canela, anís, etc)	5	Bajo
Ajíes gustosos	15	Bajo
Apio	15	Bajo
Cebolla	15	Bajo
Chile pimiento picante	15	Bajo
Jengibre	15	Bajo
Bija	20	Bajo
Jugo de limón sin azúzar	20	Bajo
Azafrán (especia)	30	Bajo
Ajo	30	Bajo
Pimienta cayena	32	Bajo

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Jugo de tomate	31	Bajo
Ajíes caribe cayene	32	Bajo
Pimiento morrón amarillo	32	Bajo
Pimiento morrón verde	32	Bajo
Pimiento morrón rojo	32	Bajo
Cilantro	32	Bajo
Pimienta negra	32	Bajo
Mostaza	35	Bajo
Sidra seca	40	Bajo
Salsa de tomate	45	Bajo
Ajíes caribe chilli pepper	45	Bajo
Ketchup	15	Moderado

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Compuestos

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Pizza	60	Moderado
Nachos	74	Alto
Moro de habichuelas negras	79	Alto
Arroz con vegetales y pollo	104	Alto
Risotto	113	Alto
Moro de habichuelas rojas	131	Alto
Moro de guandules	163	Alto

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Bebidas

Índices glucémicos

Dominicanísimos

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGIA - NUTRIOLOGIA - INTERNISTA

Alimento	Índice glucémico	Rango
Té	0	Bajo
Jugo de naranja fresco y sin azúcar	45	Bajo
Jugo de toronja sin azúcar	45	Bajo
Jugo de manzana sin azúcar	50	Bajo
Jugo de melocotón sin azúcar	50	Bajo
Jugo de piña sin azúcar	50	Bajo
Jugo de cranberry	68	Moderado
Agua tónica	70	Alto
Bebidas de cola	70	Alto
Bebidas energéticas	70	Alto
Limonada	70	Alto
Bebidas isotónicas	80	Alto
Gatorade sabor a naranja	89	Alto
Cerveza	110	Alto
Cerveza de malta	110	Alto

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Referencias bibliográficas

20 Healthy Flours from Lowest to Highest Carbohydrates—TheDiabetesCouncil.com. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.thediabetescouncil.com/20-healthy-flours/

Apio nabo crudo | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/282-apio-nabo-crudo.html

Barranco, J., Espinal, G., & Bell, M. (2004). INDICESY RESPUESTAS GLUCÉMICAS E INSULÍNICAS DE MEZCT-AS pEARROZ CON LEGLMINOSAS O4OROS). *Ciencia y Sociedad*, *29*(2), 302-320. https://www.redalyc.org/pdf/870/87029206.pdf

Bell pepper nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/bell-pepper

Berro | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/133-berro.html

Breadfruit nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/breadfruit

Cashew nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/cashew

Cayenne pepper nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/spices-pepper-redorcayenne

Cereales y elaborados | calorías, hidratos, grasas y proteínas| Fankal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/l4-cereales-elaborados.html

Cheese nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/cheese

Coco rallado seco | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/642-coco-rallado-seco.html

Coconut: Carbs, Glycemic Index, and Diabetes. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.webmd.com/diabetes/coconut-carbs-diabetes

Common fig nutrition: Glycemic index, calories and diets. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/common-fig

Cooking plantain nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/cooking-plantain

Coriander nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/coriander

Daniel. (2012, octubre 29). *Índice Glucémico Vs Carga Glucémica*. Entrena Salud. https://www.entrenasalud.es/indice-glucemico-vs-carga-glucemica

Dátil | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/631-datil.html

Does Drinking Cranberry Juice Increase Your Blood Sugar Level? (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://healthyeating.sfgate.com/drinking-cranberry-juice-increase-blood-sugar-level-10639.html

Dragon Fruit Nutrition Facts and Health Benefits. (s. f.). Verywell Fit. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.verywellfit.com/dragon-fruit-calories-carbs-nutrition-facts-4172559

Dry Fruits and Diabetes Mellitus. (2017).

El Índice Glicémico de los alimentos... Un buen aliado para controlar nuestro peso. (2018, enero 16). *Cómo Sano*. http://comosano.cl/indice-glicemico-los-alimentos-buen-aliado-controlar-peso/

Estas son las 7 frutas y verduras de mayor índice glucémico: Impiden perder peso. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20200703/frutas-verduras-mayor-indice-glucemico-impiden-perder/502229774_3.html#img_2

Fernández, S. (2019, junio 11). *Panela: ¿una alternativa más saludable al azúcar blanco?* alimente.elconfidencial.com. https://www.alimente.elconfidencial.com/nutricion/2019-06-11/panela-mas-saludable-que-azucar-blanco_2057718/

Francis, R. D., Bahado-Singh, P. S., Smith, A. M., Wheatley2, A. O., & Asemota, H. N. (s. f.-a). Glycemic Index of Some Traditional Fruits in Jamaica. *European Journal of Experimental Biology*, *8*(3), 0-0. https://doi.org/10.21767/2248-9215.100056

Francis, R. D., Bahado-Singh, P. S., Smith, A. M., Wheatley2, A. O., & Asemota, H. N. (s. f.-b). Glycemic Index of Some Traditional Fruits in Jamaica. *European Journal of Experimental Biology*, *8*(3), 0-0. https://doi.org/10.21767/2248-9215.100056

Fundación para la diabetes Novo Nordisk—Tabla de raciones de hidratos de carbono. (s. f.-a). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/tabla_de_raciones_de_hidratos_de_carbono#filtro

Fundación para la diabetes Novo Nordisk—Tabla de raciones de hidratos de carbono. (s. f.-b).

Recuperado 23 de febrero de 2023, de

https://www.fundaciondiabetes.org/general/tabla_de_raciones_de_hidratos_de_carbono#filtro

Galaxio, M. (2006, noviembre 13). Indice de carga glicemica de alimentos comunes. *Dieta Evolutiva*. http://dieta-evolutiva.blogspot.com/2006/11/indice-de-carga-glicemica-de-alimentos.html

GI Search – Glycemic Index. (s. f.-a). Recuperado 22 de febrero de 2023, de

https://glycemicindex.com/gi-search/

GI Search – Glycemic Index. (s. f.-b). Recuperado 23 de febrero de 2023, de

https://glycemicindex.com/gi-search/?food_name=breadfruit&product_category=&country=&gi=&gi_filter=&serving_size_(g)=&serving_size_(g)_filter=&carbs_per_serve_(g)=&carbs_per_serve_(g)_filter=&gl=&gl_filter=

Glycemic index chart—Complete (600+) list from all sources. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/glycemic-index-chart

Glycemic index for 60+ foods. (2015, febrero 3). Harvard Health.

https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods

Glycemic index, glycemic load and insulinemic index of Chinese starchy foods—PubMed. (s. f.).

Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20954285/

Glycemic Index of Beverages Complete List. (s. f.). Glycemic Index Guide. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://glycemic-index.net/glycemic-index-of-beverages/

Glycemic Index Of Cuban Bread | | Antique 25 Gallon Copper Pans |—Justunfair.com. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de http://justunfair.com/familyjh/glycemic-index-of-cuban-bread.html

Glycemic Index of Ladies Finger is 20, Is Ladies Finger good for Diabetics, Weight Loss | Tarladalal.com. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.tarladalal.com/glycemic-index-of-ladies-finger-491

Glycemic Index of Some Traditional Fruits in Jamaica. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.primescholars.com/articles/glycemic-index-of-some-traditional-fruits-in-jamaica-92245.html

Glycemic Index of Vegetables Complete Chart. (s. f.). Glycemic Index Guide. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://glycemic-index.net/glycemic-index-of-vegetables/

Gominolas | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/3346-gominolas.html

Green bean nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/beans-snap-green-raw

Habas: Calorías, índice glucémico y valor nutritivo – Zona de alimentación. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://zonadealimentacion.com/2019/01/07/habas-calorias-indice-glucemico-y-valor-nutritivo/

Hábitos saludables de alimentación | Abbott Colombia. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.glucerna.abbott/co/nutricion/guia-practica-de-alimentos.html

Healthy Cereal Brands for Diabetes. (2014, septiembre 23). Healthline. https://www.healthline.com/health/diabetes-healthy-cereal-brands

Hollimon, N. (s. f.). *Is Coconut Good if You Have Diabetes?* WebMD. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.webmd.com/diabetes/coconut-carbs-diabetes

Indice-glucemico.pdf. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://openboxmagazine.com/documentos/indice-glucemico.pdf

Ketnawa, S., Kaur, L., Ogawa, Y., & Singh, J. (2019). Chapter 9—Sweet potato microstructure, starch digestion, and glycemic index. En T.-H. Mu & J. Singh (Eds.), *Sweet Potato* (pp. 243-272). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813637-9.00009-0

Kidney bean nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/beans-kidney-alltypes-matureseeds-raw

Lechuga romana | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/136-lechuga-romana.html

Lemons > Defeat Diabetes Foundation. (s. f.). *Defeat Diabetes Foundation*. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://defeatdiabetes.org/resources/healthful-eating/fruits/lemons/

Longaniza: Propiedades nutricionales, calorías, grasas… (00:00:00+00:00). Nutricienta: tu portal de nutrición y recetas. https://www.nutricienta.com/alimento/longaniza

Lychee nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/litchis-raw

Mussel nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/mussel

Nachos nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/nachos

Nieto-Martínez, R., Hamdy, O., Marante, D., Marulanda, M. I., Marchetti, A., Hegazi, R., & Mechanick, J. (2014). Transcultural Diabetes Nutrition Algorithm (tDNA): Venezuelan Application. *Nutrients*, *6*, 1333-1363. https://doi.org/10.3390/nu6041333

Oboh, H., Ayodele, & Erema, G. (2010). Glycemic indices of processed unripe plantain (Musa paradisiaca) meals. *African J Food Sc*, *4*.

Oregano nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/oregano

Oriondo, R., Valdivieso, R., Oré, R., Arnao, I., Palomino, M., & Estrada, E. (2012). Evaluación de la capacidad antioxidante y el índice glicémico de los frutos promisorios amazónicos del Perú. *Anales de la Facultad de Medicina*, *73*, S19-S19. https://doi.org/10.15381/anales.v73i0.2127

Oyster nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/mollusks-oyster-eastern-cooked-breadedandfried

Palanirajan, A., Deivasigamani, M., Gopalakrishnan, V. K., & Rajasekar, D. (2014). Antioxidant and Antidiabetic Effect of Aqueous Fruit Extract of Passiflora ligularis Juss. On Streptozotocin Induced Diabetic Rats. *International Scholarly Research Notices*, *2014*. https://doi.org/10.1155/2014/130342

Papaya nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/papaya

Paredes, G. (2021, enero 27). *Índice glucémico de las harinas – ¿Cuál es mejor para diabéticos?* nutricion360.es. https://nutricion360.es/salud/diabetes/indice-glucemico-harinas

Passos, T. U., Sampaio, H. A. de C., Sabry, M. O. D., Melo, M. L. P. de, Coelho, M. A. M., & Lima, J. W. de O. (2015). Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases. *Food Science and Technology*, *35*, 66-73. https://doi.org/10.1590/1678-457X.6449

Peanut Nutrition & Calories—Complete data of all nutrients. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/peanut

Pears nutrition: Glycemic index, calories weight loss and diets. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/pear

Peña, A. (2021, enero 12). *El impacto de los plátanos en la diabetes*. alimente.elconfidencial.com. https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2021-01-12/el-impacto-de-los-platanos-en-la-diabetes_2901551/

Pickled cucumber nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/pickles-cucumber-sour

Pimientos: Calorías, índice glucémico y valor nutritivo – Zona de alimentación. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://zonadealimentacion.com/2019/02/15/pimientos-calorias-indice-glucemico-y-valor-nutritivo/

Prune nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/plums-driedprunes-uncooked

Quinoa nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/quinoa-cooked

Rice noodles nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/rice-noodles

Salami nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/salami

Sardina en aceite | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/870-sardina-aceite.html

SciELO - Brazil—Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases Glycemic index and glycemic load of tropical fruits and the potential risk for chronic diseases. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.scielo.br/j/cta/a/h36Tn5PvJkmv5356DRPhpZy/?lang=en#ModalTablet03

Shrimp nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/shrimp

Tabla de índice glucémico de cereales, granos y galletas. (s. f.). Aboutespanol. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.aboutespanol.com/indice-glucemico-de-cereales-granos-y-galletas-2123728

TABLA DE ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS | Diabetes en Control. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://diabetesencontrol.wordpress.com/2015/01/26/tabla-de-indice-glucemico-de-los-alimentos/

Tabla Indice glucémico de alimentos | Planeta Mamá. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.planetamama.com.ar/nota/tabla-indice-gluc%C3%A9mico-de-alimentos

Tabla simplificada para conteo de Hidratos de Carbono e Índice Glicémico | Chile. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.accu-chek.cl/carnes

TABLAHC.pdf. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones_ficheros/71/TABLAHC.pdf

TABLA-IG-Y-CG-Diabetes-Mayo-2020-Karla-Meneses-·-Clínica-d-Médical_compressed-8-15.pdf. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://d-medical.com/wp-content/uploads/TABLA-IG-Y-CG-Diabetes-Mayo-2020-Karla-Meneses-%C2%B7-Cl%C3%ADnica-d-M%C3%A9dical_compressed-8-15.pdf

TABLA-IG-Y-CG-Diabetes-Mayo-2020-Karla-Meneses-·-Clínica-d-Médical_compressed-16-27.pdf. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://d-medical.com/wp-content/uploads/TABLA-IG-Y-CG-Diabetes-Mayo-2020-Karla-Meneses-%C2%B7-Cl%C3%ADnica-d-M%C3%A9dical_compressed-16-27.pdf

Tablas de índice glucémico: Lista de alimentos a reducir en nuestra dieta. (2014, abril 21). Cocina Salud. https://www.cocinasalud.com/tablas-indice-glucemico-reducir-dieta/

Tablas de índice glucémico: Lista de alimentos a reducir en nuestra dieta – Cocina Salud. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://www.cocinasalud.com/tablas-indice-glucemico-reducir-dieta/#ig-vegetales

Tarragon nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/tarragon

Team, 1mg. (2017, marzo 1). Can People With Diabetes Have Pomegranate (Anaar)? *Tata 1mg Capsules*. https://www.1mg.com/articles/can-people-when-diabetes-have-pomegranate-anaar/

The health benefits of coconut flour | BBC Good Food. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/health-benefits-coconut-flour#

Transcultural Diabetes Nutrition Algorithm (tDNA): Venezuelan Application. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.researchgate.net/publication/261371840_Transcultural_Diabetes_Nutrition_Algorithm_tDNA_Venezuelan_Application/figures?lo=1

Vitalimentos: Compruebe cuántas calorías tieneazafrán. Tabela kaloriiazafrán. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de http://www.vitalimentos.es/cuantas-calorias/24,1142,condimentos/azafran.html

What is Tapioca (Cassava) Flour's Glycemic Index? Is it Safe for Diabetes? - Beat Diabetes. (2020, septiembre 15). https://www.beatdiabetesapp.in/what-is-tapioca-cassava-flours-glycemic-index-is-it-safe-for-diabetes/

Yam nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Recuperado 23 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/yam-raw

Yogurt nutrition, glycemic index, calories, net carbs & more. (s. f.). Food Struct. Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://foodstruct.com/food/yogurt-greek-plain-nonfat

Zumo jugo de melocotón sin azúcar | Calorías | información nutricional | FanKal. (s. f.). Recuperado 22 de febrero de 2023, de https://www.fankal.com/es/alimentos/3228-zumo-jugo-melocoton-azucar.html

Recuerda

"Lo Saludable siempre podrá ser Sabroso".

Dra. Dolores Mejía de la Cruz
ENDOCRINOLOGÍA - NUTRIOLOGÍA - INTERNISTA

Saludable
hasta la
Tambora