



FRUTAS

ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Albaricoque	9,5	34	3,2	Es una fruta muy rica en fibra dietética (2g por cada 100 g de alimento)
Albaricoque seco (orejones)	58	31	17,9	Modera su consumo.
Arándanos	6	25	1,51	Ricos en vitamina C
Arándanos deshidratados	62	25	15,5	Ricos en fibra
Brevas	16	35	5,6	Es un fruto rico en minerales y fibra
Caqui	18,6	50	9,3	Elige frutos no muy maduros para que su IG sea moderado y acompáñalo con nueces o almendras.
Castaña cruda	36,5	50	18,2	Es rica en minerales como el magnesio, potasio, hierro y fósforo. Y aporta fibra (6,7 g por cada 100 g de alimento).
Castaña tostada	39,7	65	25,8	Recuerda que al tostar las castañas se incrementa aún más su IG.
Cereza	13,5	25	3,37	Es una fruta muy rica en potasio.
Chirimoya (pulpa)	20	54	10,8	Es rica en vitaminas del grupo B.
Ciruela (con piel, cruda)	12	35	4,2	Rica en vitaminas antioxidantes A, E y C.
Ciruela seca/ciruela pasa sin hueso	49,16	40	19,66	Muy rica en fibra (18,4 g por cada 100 g de alimento).
Coco fresco	15,2	35	5,32	Rico en potasio y fibra dietética. (9g por cada 100 g de alimento)
Coco deshidratado	11,8	45	5,31	Por su contenido graso, consúmelo con moderación.
Dátil fresco	70	50	35	Rico en minerales y fibra dietética.
Dátil seco	69	70	45,5	

Frambuesa	7	25	1,8	Son frutas muy ricas en fibra.
Fresas	7	29	2	Es una de las frutas más bajas en IG y CG.
Fruta de la pasión/maracuyá, pasionaria.	9,5	30	2,8	Rica en hierro, potasio, vitamina C y fibra.
Granada	13,7	35	4,7	Muy rica en fibra, para acompañar ensaladas, o yogures.
Grosella roja	5	25	1,2	Favorece la absorción del Hierro por su contenido de vitamina C .Es muy rica en fibra.
Grosella negra	7,1	22	1,5	Ricas en fibra y antioxidantes.
Higos	16	35	5,6	Contienen omega 3 y 6 y potasio
Kiwi	10,6	47	4,9	Rico en vitamina C
Litchi crudo	14,6	50	7,3	Rico en Vitamina C
Mandarina	9	30	2,7	Ricas en ácido fólico, carotenos (antioxidantes) y potasio.
Mango	13,4	51	6,8	Contiene β-Carotenos y Vitamina A
Manzana	12	36	4,3	Alto contenido en fósforo y fibra soluble
Manzana cocida	20	35	7	Asar o cocer la manzana facilita la digestión de su fibra.
Manzana deshidratada	60	29	17,4	
Melocotón	9	43	3,8	Contiene carotenos; antioxidantes naturales.
Melocotón conserva	13,8	45	6,2	Siempre verifica que no contengan azúcares añadidos.
Melocotón en almíbar	14,5	50	7,2	Evita su consumo.
Melocotón deshidratado	61,3	35	21,4	Consúmelo en pequeñas cantidades.
Melón	6	65	3,9	Contiene una cantidad significativa de agua, lo cual lo hace hidratante y diurético.
Membrillo	6,3	35	2,2	Rica en pectinas. Muy rico en fibra (6,4 g por cada 100 g).
Membrillo (dulce de)	50	40	20	Evita su consumo.

Moras	6,6	25	1,65	
Naranja	8,6	43	3,6	Rica en Vitamina C
Naranja (zumo natural)	10,4	46	4,78	Evita su consumo, excepto en caso de hipoglucemia.
Nectarina	10	35	3,5	Ricas en vitamina C y carotenos, zinc y el selenio
Níspero	10	55	5,5	
Papaya	12,5	60	7,5	
Paraguayo	10	35	3,5	Contiene compuestos fenólicos que ayudan en la reducción de colesterol LDL ("malo").
Pasas (uvas) Moscatel	68	66	44,8	Consúmelo con moderación.
Pasas (uvas) Sultanas	73	69	50,37	Consume este alimento con moderación.
Pera	10,8	33	3,5	Es una de las frutas que más minerales aporta (potasio, magnesio, calcio y hierro).
Piña	8,3	66	5,5	Rica en fibra dietética y bromelina.
Piña en conserva	14,1	55	7,7	Verifica que no contenga azúcares añadidos.
Plátano	19,1	58	11,1	Alto contenido de potasio e inulina.
Pomelo	9,1	25	2,2	Posee efectos antioxidantes que favorecen la salud de las células.
Pomelo (zumo)	8	48	3,8	Contiene Vitamina C y menos carga glucémica que el zumo de naranja.
Sandía	5	75	3,8	Es una fruta con un gran contenido de agua.
Uvas	14,1	49	6,9	Consúmelas con cáscara para obtener su fibra y compuestos antioxidantes.



VERDURAS Y HORTALIZAS

ALIMENTO	GRAMOS DE HCO POR 100 G DE PRODUCTO	ÍNDICE GLUCÉMICO (IG)	CARGA GLUCÉMICA (CG) (POR 100 G)	NOTAS RELACIONADAS CON ALIMENTACIÓN Y DIABETES
Alga (Kelp)	9,5	N/D	N/D	Es una opción rica en proteínas para personas veganas o vegetarianas.
Acelga	4.5	15	0,67	Contiene Beta- Carotenos, pigmentos que después serán Vitamina A.
Acelga cocida en conserva	2,3	15	0,34	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Achicoria, escarola	1	15	0,15	Estimula secreciones biliares y gástricas.
Achicoria (raíz, polvo soluble).	58	40	23,20	
Ajo	24,4	30	7,32	Contiene compuestos sulfurados que protege de los radicales libres.
Alcachofa	3	20	0,60	Protege al hígado y a la vesícula biliar por su principio activo llamado cinarina.
Alcachofa cocida en conserva	1,2	20	0,2	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Apio crudo	2,4	15	0,36	Contiene apigenina; flavonoide que protege a las células de radicales libres.
Berenjena	2,3	20	0,50	Consúmela con piel para aprovechar su contenido de antocianinas; sustancias bioactivas que mejoran la salud cardiovascular.
Berro	2	15	0,30	Contiene isotiocianato, que favorecen la disminución de niveles de triglicéridos.
Berza	2,5	15	0,37	Rica en Vitamina C, acompáñala con legumbres para mejorar la absorción del hierro de éstas.
Borraja	3,1	15	0,5	Rica en Hierro, prepárala con verduras ricas en vitamina C
Brócoli	2,6	15	0,4	Contiene un flavonoide llamado quercetina que tiene efectos antioxidantes.
Calabacín	2	15	0,3	Contiene mucílagos, unos compuestos que protegen la pared interior del sistema digestivo.
Calabaza	5	75	3,75	Contiene un pigmento llamado zeaxantina que favorece la salud ocular.
Cardo	2,2	15	0,3	Rico en hierro, calcio y vitamina C.
Cebolla	5,3	15	0,8	Es rica en quercitina, flavonoide con propiedades antiinflamatorias.

Champiñón	0,5	15	0,1	Rico en hierro y vitaminas A, C y B6.
Col rizada/ Kalé	1,3	15	0,2	Es fuente de proteínas vegetales, por lo que es ideal en dietas veganas.
Col de Bruselas	2,4	15	0,36	Contienen glucosinolatos, que activan sistemas enzimáticos que protegen a las células.
Coliflor	2,3	15	0,34	Rica en potasio, calcio y ácido fólico.
Endibia	3,6	15	0,5	Acción antiinflamatoria.
Esparrago blanco en conserva	1,5	15	0,2	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Espárrago verde	2	15	0,3	Contiene saponinas que disminuyen el colesterol sanguíneo LDL ("malo").
Espinaca	0,6	15	0,1	Contiene luteína y zeaxantina, que previene de la enfermedad macular y cataratas.
Grelos	5,7	15	0,9	Rico en vitamina A.
Judía verde	4,2	30	1,3	Ricas en fibra soluble.
Lechuga	1,5	15	0,2	Es diurética; rica en agua y minerales.
Lombarda	3,5	15	0,5	Contiene glutamina que favorece la salud intestinal.
Nabo crudo	4,6	30	1,4	Mejora el tránsito intestinal por su contenido en fibra y agua.
Nabo cocido	3	85	2,57	Recuerda que la cocción aumenta el IG de los alimentos.
Palmitos	8	20	1,6	Recuerda lavarlas antes de cocinarlas para retirar el exceso de sales.
Pepino	2	15	0,3	Contiene sílice, compuesto que fortalece ligamentos y tendones.
Pimiento rojo	3,8	15	0,6	Rico en fibra y antioxidantes como la vitamina C.
Pimiento verde	1,6	15	0,2	Rico en fibra y antioxidantes como la vitamina C. Consúmelo crudo en ensaladas para aprovechar mejor sus vitaminas.
Pimiento del piquillo	3,8	15	0,6	Ricos en potasio, magnesio y calcio.
Puerro	3,2	15	0,5	Su contenido en zinc favorece la salud de las arterias.
Rábano	2,1	15	0,3	Contienen glucosinolatos que favorecen la salud del hígado.

Remolacha	8,3	30	2,5	Contiene betaina que protege a las células de la inflamación.
Remolacha en conserva	7,6	65	4,9	Verifica en contenido de sal o azúcares añadidos.
Repollo	4	15	0,6	Contiene Vitamina A, que favorece la salud de la visión.
Setas	3,3	15	0,5	Ricas en agua, fibra y proteínas.
Soja en brotes	4,6	15	0,7	Rica en fibra, potasio y vitamina C.
Tomate	3,5	30	1,1	El licopeno que contiene protege al sistema inmunológico.
Zanahoria	7	30	2,1	Contiene vitamina A. Prefiere su consumo en crudo, pues en la cocción sus azúcares se hacen más disponibles y aumenta su IG.
Zanahoria hervida	7	85	2,8	Si consumes la zanahoria cocida, cuida que sea una cocción al vapor o al horno, y que quede "al dente".