

Leyenda			
Índice glucémico	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 glicemia		Muy riesgoso

Pan, cereales, tubérculos y azúcares			
Alimento	Grupo	IG	Rango
Plátano Verde Hervido	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	39	Bajo
Plátano verde Frito	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	40	Bajo
Pastas cocidas	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	44	Bajo
Batata Hervida	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	44	Bajo
Trigo	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	45	Bajo
Guineos verdes	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	45	Bajo
Ñame	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	51	Bajo
Yautía	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	63	Moderado
Maíz en granos	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	65	Moderado
Plátano maduro hervido	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	66	Moderado
Pipiota	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	69	Moderado
Arroz blanco	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	70	Alto
Galletas de soda	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	74	Alto
Auyama	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	75	Alto
Pan Sobao	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	86	Alto
Batata horneada	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	94	Alto
Pan de agua	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	95	Alto
Casabe	Pan, cereales, tubérculos y azúcares	118	Alto
Frutas			
Alimento	Grupo	IG	Rango
Aguacate	Frutas	10	Bajo
Guayaba	Frutas	12	Bajo
Limón dulce	Frutas	20	Bajo
Jobo	Frutas	24	Bajo
Fresas	Frutas	25	Bajo
Toronja	Frutas	25	Bajo
Chinola	Frutas	26	Bajo
Guanábana	Frutas	32	Bajo
Coco	Frutas	35	Bajo
Zapote	Frutas	37	Bajo
Manzana	Frutas	40	Bajo
China/Naranja	Frutas	42	Bajo
Mango	Frutas	51	Moderado
Lechoza	Frutas	59	Moderado
Buen pan	Frutas	60	Moderado
Guineo maduro	Frutas	62	Moderado
Pan de fruta	Frutas	62	Moderado
Melón	Frutas	65	Moderado

Sandía	Frutas	72	Alto
Piña	Frutas	80	Alto
Leguminosas			
Alimento	Grupo	IG	Rango
Habichuelas Negras	Leguminosas	20	Bajo
Guandules Hervidos	Leguminosas	22	Bajo
Habichuelas Rojas	Leguminosas	22	Bajo
Lentejas	Leguminosas	26	Bajo
Garbanzo	Leguminosas	31	Bajo
Habichuelas Blancas	Leguminosas	35	Bajo
Habichuelas Gira	Leguminosas	45	Bajo
Verduras y hortalizas			
Alimento	Grupo	IG	Rango
Lechuga	Verduras y Hortalizas	15	Bajo
Brócoli	Verduras y Hortalizas	15	Bajo
Coliflor	Verduras y Hortalizas	15	Bajo
Pepino	Verduras y Hortalizas	15	Bajo
Repollo	Verduras y Hortalizas	15	Bajo
Berenjena	Verduras y Hortalizas	20	Bajo
Molondrones	Verduras y Hortalizas	20	Bajo
Tomates	Verduras y Hortalizas	23	Bajo
Remolacha Cruda	Verduras y Hortalizas	30	Bajo
Zanahoria Cruda	Verduras y Hortalizas	39	Bajo
Tayota	Verduras y Hortalizas	50	Moderado
Remolacha Cocida	Verduras y Hortalizas	65	Moderado
Zanahoria Cocida	Verduras y Hortalizas	85	Alto
Condimentos naturales			
Alimento	Grupo	IG	Rango
Orégano	Condimentos Naturales	5	Bajo
Cebolla	Condimentos Naturales	15	Bajo
Ajés Gustosos	Condimentos Naturales	15	Bajo
Jengibre	Condimentos Naturales	15	Bajo
Bija	Condimentos Naturales	20	Bajo
Ajo	Condimentos Naturales	30	Bajo
Pimienta Negra	Condimentos Naturales	32	Bajo
Cilantro	Condimentos Naturales	32	Bajo