

<http://hipnosis.es>

**ESCUELA OFICIAL DE HIPNOSIS CLÍNICA DIRECTA EOH
AFILIADA A LA SOCIEDAD INTERNACIONAL DE HIPNOSIS CLÍNICA DIRECTA SIHC
EN COLABORACIÓN DIRECTA CON LA CLÍNICA HPSIS**

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON INDICE GLUCEMICO ELEVADO:



<http://hipnosis.es>

<http://hipnosis.biz>

<http://hipnosis.info>

Datos de contacto info@hipnosis.info (+34) 629 66 22 22 teléfono y whatsapp

Copyright © 1982. Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL

ALIMENTOS Y PRODUCTOS CON INDICE GLUCEMICO ELEVADO:

| | |
|--------------------------------|-----|
| Maltosa (cerveza)..... | 110 |
| Maltodextrina..... | 105 |
| Glucosa (dextrosa)..... | 100 |
| Pan sin gluten..... | 95 |
| Baguette..... | 95 |
| Harina de arroz..... | 95 |
| Fécula de papa..... | 95 |
| Papa al horno..... | 95 |
| Papas fritas..... | 95 |
| Papas fritas industriales..... | 90 |
| Harina de papa..... | 90 |
| Semillas de amaranto..... | 90 |
| Arroz..... | 90 |
| Pan blanco sin gluten..... | 90 |
| Miel..... | 85 |
| Apio cocido..... | 85 |
| Arroz inflado..... | 85 |
| Arroz precocido..... | 85 |

| | |
|----------------------------------|----|
| Zanahorias cocidas..... | 85 |
| Palomitas (sin azúcar)..... | 85 |
| Corn flakes (copos de maíz)..... | 85 |
| Harina de trigo blanca..... | 85 |
| Maicena (almidón de maíz)..... | 85 |
| Pastel de arroz..... | 85 |
| Pan de hamburguesa..... | 85 |
| Pan blanco..... | 85 |
| Empanadas..... | 85 |
| Puré de papa..... | 80 |
| Tapioca..... | 80 |
| Habas cocidas..... | 80 |
| Crackers..... | 80 |
| Donuts..... | 75 |
| Lasaña..... | 75 |
| Sandía..... | 75 |
| Calabaza..... | 75 |
| Pan de barra (blanco)..... | 75 |
| Bebidas de cola..... | 70 |

| | |
|---|----|
| Galletas..... | 70 |
| Cereal special K..... | 70 |
| Biscotes..... | 70 |
| Cereales refinados..... | 70 |
| Dátiles..... | 70 |
| Risotto..... | 70 |
| Pastas de trigo (macarrón, ravioles)..... | 70 |
| Arroz blanco..... | 70 |
| Fideos chinos de arroz..... | 70 |
| Merengue..... | 70 |
| Azúcar blanco (sacarosa)..... | 70 |
| Azúcar morena..... | 70 |
| Tacos mexicanos..... | 70 |
| Pan de centeno..... | 65 |
| Papa cocida..... | 65 |
| Remolacha cocida..... | 65 |
| Pan de fruta..... | 65 |
| Jamón tipo york..... | 65 |
| Mermelada..... | 65 |

| | |
|------------------------------|----|
| Muesli..... | 65 |
| Uvas..... | 65 |
| Dulces..... | 65 |
| Plátano..... | 60 |
| Sémola de trigo..... | 60 |
| Dulce de membrillo..... | 60 |
| Melón..... | 60 |
| Helado..... | 60 |
| Pizza..... | 60 |
| Mayonesa..... | 60 |
| Galletas de mantequilla..... | 55 |
| Jugo de naranja..... | 55 |
| Almíbar..... | 55 |
| Mostaza con azúcar..... | 55 |
| Sushi..... | 55 |
| Nutella..... | 55 |
| Papaya..... | 55 |
| Cátsup..... | 55 |

ALIMENTOS DE INDICE GLUCEMICO MEDIO:

| | |
|---------------------------------|----|
| All bran Kellogg..... | 50 |
| Barra de cereal sin azúcar..... | 50 |
| Galletas integrales..... | 50 |
| Kiwi..... | 50 |
| Cebada..... | 50 |
| Arroz integral..... | 50 |
| Mango..... | 50 |
| Piña..... | 50 |
| Jugo de manzana..... | 50 |
| Uvas verdes..... | 45 |
| Pan de salvado..... | 45 |
| Arándano..... | 45 |
| Coco..... | 45 |
| Uvas rojas..... | 45 |
| Higos secos..... | 40 |
| Frijoles..... | 40 |

| | |
|-------------------------------|----|
| Pan integral..... | 40 |
| Mantequilla de cacahuete..... | 40 |
| Leche..... | 40 |
| Pasta integral..... | 40 |
| Habas..... | 40 |
| Jugo de naranja..... | 40 |

ALIMENTOS DE INDICE GLUCEMICO BAJO:

| | |
|------------------------|----|
| Apio crudo..... | 35 |
| Jugo de tomate..... | 35 |
| Mostaza Dijon..... | 35 |
| Salsa de tomate..... | 35 |
| Membrillo..... | 35 |
| Helado sin azúcar..... | 35 |
| Naranja..... | 35 |
| Ciruelas..... | 35 |

| | |
|-----------------------|----|
| Manzana..... | 35 |
| Yogurt entero..... | 35 |
| Queso fresco..... | 30 |
| Tomate..... | 30 |
| Zanahoria cruda..... | 30 |
| Requesón..... | 30 |
| Salvado..... | 30 |
| Pera..... | 30 |
| Mandarina..... | 30 |
| Chocolate amargo..... | 25 |
| Cerezas..... | 25 |
| Frambuesas..... | 25 |
| Moras..... | 25 |
| Fresas..... | 25 |
| Berenjena..... | 20 |
| Leche de soja..... | 20 |
| Tofu..... | 20 |
| Fructosa..... | 20 |
| Jugo de limón..... | 20 |

| | |
|------------------|----|
| Almendras..... | 15 |
| Avellanas..... | 15 |
| Cacahuates..... | 15 |
| Aceitunas..... | 15 |
| Cebolla..... | 15 |
| Champiñones..... | 15 |
| Pimiento..... | 15 |
| Espárragos..... | 15 |
| Brócoli..... | 15 |
| Col..... | 15 |
| Lechuga..... | 15 |
| Piñones..... | 15 |
| Pistaches..... | 15 |
| Nueces..... | 15 |
| Espinacas..... | 15 |
| Ajo..... | 15 |
| Pepino..... | 15 |
| Jengibre..... | 15 |
| Acelgas..... | 15 |

| | |
|-----------------|----|
| Coliflor..... | 15 |
| Rábano..... | 15 |
| Aguacate..... | 10 |
| Vinagre..... | 5 |
| Vinagretas..... | 5 |
| Crustáceos..... | 5 |
| Quesos ** | 0 |
| Carne | 0 |
| Aves..... | 0 |
| Pescados..... | 0 |
| Mariscos..... | 0 |
| Huevo..... | 0 |
| Margarina..... | 0 |
| Embutidos..... | 0 |
| Aceites..... | 0 |

Nota: Quesos **: mozzarella, cottage, cheddar, ricota, parmesano, gruyer, roquefort, manchego, de cabra.