

# Cereales y derivados: calorías e índice glucémico

Ordenados por **índice glucémico (IG)**, de menor a mayor (de 28 a 50). El IG indica lo rápido que suben el azúcar en sangre: **cuanto más bajo, mejor** para el control de peso y la diabetes. Valores por 100 g (en seco salvo indicación).

## Cebada (en grano)

En seco 100 g



**354** kcal **IG bajo**

**P 10 g** **IG 28**

Cereal muy saciante; IG bajo gracias a su fibra.

## Pasta integral (seca)

En seco 100 g



**350** kcal **IG bajo**

**P 13 g** **IG 48**

Más fibra y proteína; mejor IG que la refinada.

## Bulgur

En seco 100 g



**342** kcal **IG bajo**

**P 12 g** **IG 48**

Trigo partido; cómodo y de IG moderado-bajo.

## Trigo sarraceno

En seco 100 g



**343** kcal **IG bajo**

**P 13 g** **IG 50**

Sin gluten; buen perfil para diabéticos.

## Pan integral 100%

2 rebanadas 60 g



**245** kcal **IG bajo**

**P 9 g** **IG 50**

Elige el de grano entero, no solo 'con fibra'.

## Centeno (pan)

2 rebanadas 60 g



**250** kcal **IG bajo**

**P 9 g** **IG 50**

Denso y saciante; IG más bajo que el trigo.

**Índice glucémico:** ● Bajo (<55) ● Medio (55–70) ● Alto (>70) **IG** = índice glucémico · **P** = proteína/100 g



### Trucos para bajar el impacto en el azúcar

Elige versiones integrales y de grano entero; cuece la pasta al dente; acompaña los hidratos de verdura, proteína y grasa saludable (bajan el IG de la comida); y deja enfriar arroz y patata cocidos (forman almidón resistente). El IG importa, pero la ración total y el acompañamiento, aún más.

# Cereales y derivados: calorías e índice glucémico

Ordenados por **índice glucémico (IG)**, de menor a mayor (de 50 a 55). El IG indica lo rápido que suben el azúcar en sangre: **cuanto más bajo, mejor** para el control de peso y la diabetes. Valores por 100 g (en seco salvo indicación).

## Pasta blanca al dente

En seco 100 g



**355** kcal **IG bajo**

**P 12 g** **IG 50**

Al dente tiene menos IG que muy cocida.

## Arroz integral (seco)

En seco 100 g



**360** kcal **IG bajo**

**P 8 g** **IG 50**

Más fibra que el blanco; combínalo con legumbre.

## Maíz en grano

Ración 100 g



**86** kcal **IG bajo**

**P 3 g** **IG 52**

Entero; más fibra que la harina de maíz.

## Quinoa (seca)

En seco 100 g



**368** kcal **IG bajo**

**P 14 g** **IG 53**

Pseudocereal con proteína completa; IG bajo.

## Boniato / batata

Ración 100 g



**90** kcal **IG bajo**

**P 2 g** **IG 54**

Dulce pero con buena fibra; mejor IG que la patata.

## Avena (copos)

En seco 100 g



**389** kcal **IG medio**

**P 17 g** **IG 55**

Fibra soluble; ideal en desayunos.

**Índice glucémico:** ● Bajo (<55) ● Medio (55–70) ● Alto (>70) **IG** = índice glucémico · **P** = proteína/100 g



### Trucos para bajar el impacto en el azúcar

Elige versiones integrales y de grano entero; cuece la pasta al dente; acompaña los hidratos de verdura, proteína y grasa saludable (bajan el IG de la comida); y deja enfriar arroz y patata cocidos (forman almidón resistente). El IG importa, pero la ración total y el acompañamiento, aún más.

# Cereales y derivados: calorías e índice glucémico

Ordenados por **índice glucémico (IG)**, de menor a mayor (de 58 a 66). El IG indica lo rápido que suben el azúcar en sangre: **cuanto más bajo, mejor** para el control de peso y la diabetes. Valores por 100 g (en seco salvo indicación).

## Arroz basmati

En seco 100 g



**350** kcal **IG medio**

**P 7 g** **IG 58**

El arroz blanco de IG más bajo.

## Pan de molde integral

2 rebanadas 60 g



**250** kcal **IG medio**

**P 8 g** **IG 62**

Cómodo; revisa que sea integral de verdad.

## Cuscús integral

En seco 100 g



**350** kcal **IG medio**

**P 12 g** **IG 65**

Rápido de preparar; mejor el integral.

## Cuscús (refinado)

En seco 100 g



**376** kcal **IG medio**

**P 12 g** **IG 65**

Sémola de trigo; IG medio.

## Patata cocida

Ración 100 g



**80** kcal **IG medio**

**P 2 g** **IG 65**

Mejor cocida y enfriada (almidón resistente).

## Sémola de trigo

En seco 100 g



**360** kcal **IG medio**

**P 12 g** **IG 66**

Para sopas y cuscús; IG medio-alto.

**Índice glucémico:** ● Bajo (<55) ● Medio (55–70) ● Alto (>70) **IG** = índice glucémico · **P** = proteína/100 g



### Trucos para bajar el impacto en el azúcar

Elige versiones integrales y de grano entero; cuece la pasta al dente; acompaña los hidratos de verdura, proteína y grasa saludable (bajan el IG de la comida); y deja enfriar arroz y patata cocidos (forman almidón resistente). El IG importa, pero la ración total y el acompañamiento, aún más.

# Cereales y derivados: calorías e índice glucémico

Ordenados por **índice glucémico (IG)**, de menor a mayor (de 68 a 75). El IG indica lo rápido que suben el azúcar en sangre: **cuanto más bajo, mejor** para el control de peso y la diabetes. Valores por 100 g (en seco salvo indicación).

## Polenta / harina de maíz

En seco 100 g



**360** kcal **IG medio**

**P 8 g** **IG 68**

Sin gluten; IG medio-alto.

## Galletas tipo maría

Ración 100 g



**430** kcal **IG medio**

**P 7 g** **IG 70**

Procesadas con azúcar; mejor avena o pan integral.

## Harina de trigo refinada

En seco 100 g



**364** kcal **IG medio**

**P 10 g** **IG 70**

Base de muchos ultraprocesados; elige integral.

## Tapioca / yuca

Ración 100 g



**130** kcal **IG medio**

**P 1 g** **IG 70**

Casi solo almidón; poca proteína.

## Arroz blanco

En seco 100 g



**360** kcal **IG alto**

**P 7 g** **IG 73**

IG alto; combínalo con verdura y proteína.

## Pan blanco / baguette

2 rebanadas 60 g



**260** kcal **IG alto**

**P 8 g** **IG 75**

IG alto; mejor integral o de masa madre.

**Índice glucémico:** ● Bajo (<55) ● Medio (55–70) ● Alto (>70) **IG** = índice glucémico · **P** = proteína/100 g



### Trucos para bajar el impacto en el azúcar

Elige versiones integrales y de grano entero; cuece la pasta al dente; acompaña los hidratos de verdura, proteína y grasa saludable (bajan el IG de la comida); y deja enfriar arroz y patata cocidos (forman almidón resistente). El IG importa, pero la ración total y el acompañamiento, aún más.

# Cereales y derivados: calorías e índice glucémico

Ordenados por **índice glucémico (IG)**, de menor a mayor (de 75 a 85). El IG indica lo rápido que suben el azúcar en sangre: **cuanto más bajo, mejor** para el control de peso y la diabetes. Valores por 100 g (en seco salvo indicación).

## Pasta blanca muy cocida

En seco 100 g



**355** kcal **IG alto**

**P** 12 g **IG** 75

Cuanto más cocida, más sube el IG.

## Patata frita

Ración 100 g



**310** kcal **IG alto**

**P** 4 g **IG** 75

Frita: más calorías y grasa; uso ocasional.

## Pan de hamburguesa / bollo

1 unidad ~60 g



**280** kcal **IG alto**

**P** 8 g **IG** 75

Refinado y a veces azucarado; ocasional.

## Copos de maíz (cereales)

Ración 100 g



**357** kcal **IG alto**

**P** 7 g **IG** 81

Refinado y de IG muy alto; elige avena.

## Arroz inflado / tortitas

Ración 100 g



**380** kcal **IG alto**

**P** 8 g **IG** 82

Aireado; sube mucho el azúcar pese a ser 'light'.

## Puré de patata instantáneo

Ración 100 g



**90** kcal **IG alto**

**P** 2 g **IG** 85

De los IG más altos; mejor patata entera cocida.

**Índice glucémico:** ● Bajo (<55) ● Medio (55–70) ● Alto (>70) **IG** = índice glucémico · **P** = proteína/100 g



### Trucos para bajar el impacto en el azúcar

Elige versiones integrales y de grano entero; cuece la pasta al dente; acompaña los hidratos de verdura, proteína y grasa saludable (bajan el IG de la comida); y deja enfriar arroz y patata cocidos (forman almidón resistente). El IG importa, pero la ración total y el acompañamiento, aún más.