Tabla
de alimentos

CARBOHIDRATOS FAVORABLES	IG	Porción
Acelga cruda	15	4 Tazas
Acelga cocida	15	1 taza
Apio	15	1 taza
Alcachofa	20	1 taza
Avena cruda	5	1 cda.
Berenjena	20	1 taza
Berros	15	1 taza
Brócoli	15	3 tazas
Cerezas	25	7 piezas
Champiñones crudos	15	1 taza
Chayote	25	1 taza
Chile poblano	15	1/2 taza
Col Bruselas	15	1 taza
Col o Repollo	15	1 Taza
Col fermentada (chucrut)	15	1/2 taza
Coliflor	15	3 tazas
Ejote	15	1 taza
Espárragos	15	1 taza
Espinaca Cruda	15	4 tazas
Espinaca cocida	15	1 taza
Fresas	25	1 taza
Frambuesas	25	1 taza
Germinados	15	1 taza
Jícama	10	2 piezas
Lima	25	1 pieza
Limón	20	1 pieza
Mandarina	30	1 pieza
Membrillo mediano	30	1 pieza
Mora	25	1 taza
Nopales	7	1 taza
Palmitos	20	1 taza
Pepino	15	1 taza
Pimiento morrón	15	1/2 taza
Pomelo	25	1/2 pieza
Puré o jugo tomate	30	1/4 taza
Quelites	15	1/2 taza
Rabanos	15	1 taza
Soya	15	1/2 taza
Toronja	25	1/2 pieza
Verdolagas	15	1 pieza
Zanahoria cruda	20	1 taza

CARBOHIDRATOS RAZONABLES	IG	Porción
Amaranto	35	1/4 taza
Chícharos	35	1/2 taza
Chícharos cocidos	45	1/4 taza
Chícharos frescos	45	1/2 taza
Ciruela	35	1 pieza
Durazno	35	1 pieza
Frijol cocido	35	1/4 taza
Garbanzo	35	1/2 taza
Granada	35	1/2 taza
Guanabana chica	35	1/2 taza
Guayaba	35	1/2 taza
Higos	35	2 piezas
Humus pure de garbanzo	35	1/2 taza
Manzana	35	1/2 pieza
Naranja	35	1/2 pieza
Nectarina mediana	35	1 pieza
Pera chica	35	1/2 pieza
Quinoa	35	1/2 taza
Uvas	45	1/2 taza
Zanahoria cocida	40	1/2 taza

CARBOHIDRATOS DESFAVORABLES	IG	Porción
Arroz al vapor	70	1/4 taza
Betabel cocido	65	1/4 taza
Calabaza	75	1 taza
Camote	50	1/4 taza
Cereal corn flakes	85	1/4 taza
Elote (maiz)	70	1/4 taza
Galletas saladitas	70	4 piezas
Habas cocidas	65	3 cdas
Kiwi	50	1 pieza
Mango	50	1/3 taza
Melón	65	1/2 taza
Mermelada	65	1 cdita
Miel de abeja	75	1 cdita
Palomitas	70	2 tazas
Pan bimbo light	75	1 rebanada
Pan integral	71	1/2 rebanada
Papa	50	1/4 taza
Papas fritas	75	5 tiras
Papas hervidas con cáscara	92	15 gr
Papaya	60	1/2 taza
Pasta (cualquiera)	70	1/4 taza
Piña	50	1/2 taza
Plátano	45	1/3 pieza
Pasta (cualquiera)	51-65	1/4 taza
Sandía	75	1/2 taza
Tortilla de maiz	50	1 pieza
Tortilla de harina		1/2 pieza

GRASAS	Porción
Aceitunas	3 piezas
Aceite de oliva	1/2 cdita
Aguacate	1 cdita
Almendra	3 piezas
Avellanas	3 piezas
Cacahuate	3 piezas
Crema cacahuate sin azucar	1 cdita
Mayonesa Light	1 cdita
Nuez de la India	3 piezas
Nuez Pecanera	3 mitades
Pistaches	3 piezas

PROTEÍNAS	Porción
Adobera	1/2 taza (30 gr.)
Alubias cocidas	1/2 taza
Atún en agua	1/3 lata
Bacalao	45 gr
Cangrejo	45 gr
Camarones	45 gr
Carne de res	45 gr
Chorizo de pavo	1/3 lata
Claras de huevo	2
Cottage	1/4 taza (30 gr)
Huevo entero	1
Jamón	45 gr (2 reb)
Lentejas cocidas	1/2 taza
Manchego	1/4 taza (30 gr)
Panela	1/4 taza (30 gr)
Pavo	45 gr
Pescado	45 gr
Pollo	45 gr
Proteínas de suero	1 medida
Queso fresco	moderar consumo
Requesón	1/4 taza (30 gr)
Salmón	45 gr
Salchicha	45 gr
Sardina	45 gr
Tofu	1/3 lata

PROTEÍNAS + CARBOHIDRATOS	
Moderar consumo	Porción
Yogurt natural	1/2 taza
Leche descremada	1 taza