

Tabla 1. Índice glicémico de alimentos.

Bajo IG	Medio IG	Alto IG
Trigo integral molido, pan integral de centeno	Masa madre, salvado de avena, multigrano, pan de pita	Panecillos franceses / blancos o panecillos magdalenas inglesas
	Palomitas, galletas integrales	Tortas de arroz, pretzels, galletas saladas, chips de maíz
Avena molida	Avena rápida	Avena instantánea
All Bran	Special K	Cereales procesados, arroz inflado
Cebada, pasta, arroz convertido	Couscous, Quinoa, arroz integral Basmati	Arroz
	Papas cocidas, papas dulces, batatas	Papa pelirroja o instantánea
Frutas (la mayoría)	Frutas tropicales o secas	
Vegetales (la mayoría)	Maíz, chícharos, calabacita invernal	
Frijoles/legumbres	Frijoles cocidos	
Leche de soya, leche, yogurt	Natillas, helado	Galletas Graham, galletas de vainilla

Tabla 2: Proteínas y carbohidratos que se pueden combinar para snacks

Proteína	Carbohidrato
Yogurt	Bayas o Frutas Enlatadas

Mantequilla de maní	Rebanadas de manzana
Queso cottage	Rebanadas de durazno
Queso de hebra	Galletas de centeno o galletas de trigo integral bajas en grasa
Ensalada de atún / ensalada de huevo, ensalada de pollo	En medio sándwich, pan de pita; en galletas
Hummus	Vegetales crudos
Sopa de guisantes, frijoles o minestrone	Pan multigrano / tostado
Frijoles Refritos Vegetarianos / Salsa	Papa cocida
Leche de soya	Fruta (puede ser en smoothie)
Frijoles con chile	Papa al horno
Semillas de girasol, nueces	Fruta seca, ensalada
Carnes, pescados, aves de corral	Cereales

Fuente: <https://www.oncologynutrition.org/erfc/healthy-nutrition-now/sugar-and-cancer>