

ALIMENTOS POR GRUPOS

GRUPOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS DE CONSUMO MODERADO	ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL
Grasas	Aceite de oliva, de girasol y de maíz. Olivas*	Margarinas con esteroles vegetales.	Mantequillas, grasas animales, grasas vegetales saturadas: palma/coco.
Cereales y farináceos	Pan** blanco e integral, pasta italiana, maíz, arroz, harinas, cereales integrales. Patata	Galletas elaboradas con grasas vegetales permitidas e integrales.	Bollería y galletas elaboradas con grasas no recomendadas. Patatas fritas y comerciales.
Legumbres	Todas: frescas, congeladas y hervidas.		Pre-cocinados y en conserva en lata*.
Productos lácteos y derivados	Leche y yogures enteros o desnatados, quesos 0% materia grasa (MG) y quesos semi**.	Leche entera y quesos con más de un 40% de MG.	Leche condensada, nata, mantequilla.
Verduras y hortalizas	Todas: frescas y congeladas.	En conserva*.	
Frutas	Todas y con piel.	Aguacate	En almíbar.
Frutas secas			Higos, pasas, ciruelas, etc.
Carnes	Pollo, pavo o conejo sin piel.	Carne magras retirando la grasa visible(ternera, cerdo)	Carnes grasas, cordero, embutidos*, vísceras, patés*.
Pescado y marisco	Blanco y azul fresco y congelado, en conserva*, almejas* y ostras*.	Calamares, sepia*, gambas*, langostinos*, cangrejos de mar*, cigalas*.	Huevos de pescado (caviar)*, pescado frito, mojama*.
Huevos	Huevo entero (hasta 7/semana).		
Frutos secos	Nueces, avellanas, almendras, piñones naturales.	Cacahuets, pistachos.	Coco, crema de cacahuete.
Salsas/ condimentos	Especias, vinagre, zumo de limón, ajo, picadas, alioli, vinagreta, sofrito casero, hierbas aromáticas, etc.	Salsa de soja*, mostaza, condimentos salados*, mayonesa casera, bechamel.	Salsas hechas con mantequilla, margarina. Kétchup*
Sopas	Sopas de verduras, caldos vegetales, sopas y caldos de aves sin piel o carnes magras.	Cremas con productos lácteos enteros.	Cremas con grasas no saludables. Sopas y caldos de ave con piel, huesos o carnes grasas o embutidos. Precocinados*.
Bebidas	Agua, café, té, infusiones, agua natural o con gas*.	Zumos de fruta, refrescos bajos en calorías, zumo de tomate envasado*.	Batidos azucarados. Refrescos azucarados.

SI TIENE HIPERTENSION:

*Evite estos alimentos. ** Escoja la opción baja en sal (los alimentos deben contener <1.25g% de sal. Evite todos los alimentos salados, ahumados, en conserva, etc. Evite las "pastillas" para caldo.

SI TIENE HIPERTRIGLICERIDEMIA/ OBESIDAD/ DIABETES:

Evite o reduzca los alimentos con alto contenido en azúcar: azúcar blanco y moreno, miel, mermeladas, caramelos, dulces, natillas, crema, cereales de desayuno azucarados, refrescos azucarados, zumos envasados, licores, bebidas con alcohol, frutas en almíbar, frutas secas y consuma frutos secos con moderación.