

ALIMENTS PER GRUPS

GRUPS	ALIMENTS PERMESOS	ALIMENTS DE CONSUM MODERAT	ALIMENTS DE CONSUM OCASIONAL
Greixos	Oli d'oliva, gira-sol i oli de blat de moro. Olives*	Margarines amb esterols vegetals.	Mantega, greixos animals i greixos vegetals saturats: palma/coco.
Cereals i farinacis	Pa** blanc i integral, pasta italiana, blat de moro, arròs, farina, cereals integrals. Patata	Galetes elaborades amb greixos vegetals permesos o integrals.	Brioixeria i galetes elaborades amb greixos no recomanats. Patates fregides i comercials.
Llegum	Fresca, congelada, bullida.		Precuinada, conserva amb llauna*
Productes lactis i derivats	Llet desnatada/semi, logurts sencer/desnatat, formatge 0% MG/semi*.	Llet sencera, formatges amb més de 40% de matèria grassa (MG)	Llet condensada, mantega i nata.
Verdures i hortalisses	Totes: fresques i congelades.	En conserva*	
Fruites	Totes i amb pell.	Alvocat.	En almívar.
Fruita dessecada			Figues, panses, prunes, etc.
Carns	Pollastre, gall dindi o conill sense pell.	Carns magres traient el greix visible (vedella, porc...)	Carns greixoses, xai, embotits*, vísceres, patés*.
Peix i marisc	Blanc i blau fresc i congelat, en conserva*, cloïsses* i ostres*.	Calamars, sípia*, gambes*, llagostins*, crancs de mar*, escamarlans*.	Ous de peix (caviar)*, peix fregit, moixama*.
Ous	Ou sencer (fins a 7/setmana)		
Fruita seca	Nous, avellanes, ametlles, pinyons naturals.	Cacauets, festucs.	Coco, crema de cacauet.
Salses/condiments	Espècies, vinagre, suc de llimona, all, picades, all i oli, vinagreta, sofregit casolà, herbes aromàtiques.	Salsa de soja*, mostassa, condiments salats*, maionesa casolana.	Salses fetes amb mantega, margarina. Quètxup*,
Sopes	Sopes de verdures, brous vegetals, brous d'au sense pell o carns magres.	Crems amb productes lactis sencers.	Crems amb greixos no saludables, sopes i brous d'au amb pell, ossos, carns grasses o embotits, precuinats*.
Begudes	Aigua, cafè, te, infusions, aigua amb gas*.	Sucs de fruita, Refrescos baixos en calories, suc de tomàquet envasat*.	Batuts comercials. Refrescos ensucrats.

SI TENIU HIPERTENSIÓ:

* Eviteu aquests aliments. ** Escolliu l'opció baixa en sal (els aliments han de contenir <1.25g% de sal). Eviteu tots els aliments salats, fumats, en conserva, en salaó, etc. Eviteu les "pastilles" de brou.

SI TENIU HIPERTRIGLICERIDÈMIA/ OBESITAT/ DIABETIS:

Eviteu o reduïu els aliments amb alt contingut en sucre: sucre blanc i morè, mel, melmelades, caramels, dolços, natilles, cremes, cereals d'esmorzar ensucrats, refrescos ensucrats, sucros envasats, licors, begudes amb alcohol, fruita en almívar o dessecada, i consumiu fruita seca amb moderació.