

TABLAS DE ALIMENTOS POR GRUPOS ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS

	Consumo sin restricciones	Consumo moderado	Consumo muy esporádico
Carnes y derivados	Pollo, pavo(sin piel) y conejo	Ternera, buey, cerdo, jamón(partes magras), lomo embuchado y salchichas de pollo o ternera	Cordero, embutidos, bacón, hamburguesas, salchichas, vísceras , pato, ganso y paté
Pescado y marisco	Pescado blanco y pescado azul	Bacalao salado	Pescados fritos y rebozados
	Almejas, chirlas y ostras	Calamares, mejillones, gambas, langostinos y langosta	Huevas , caviar y caracoles
Leche y derivados. Huevos	Leche desnatada, yogur y productos elaborados con leche desnatada	Queso fresco baja en grasa, leche y yogur semidesnatado	Leche entera, nata, quesos duros y muy grasos , flanes y cremas, helados
	Clara de huevo	Huevo entero (máximo 3- 4 semana)	
Cereales y féculas	Pan, arroz, pastas, cereales (preferentemente integrales) y patatas	Bollería, pastelería y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla. Platos preparados (pizza,	Bollería , pastelería, croissant, ensaimadas, magdalenas,

		canalones o lasañas)	galletas (grasas hidrogenadas y grasas vegetales de origen desconocido), patatas chips o patatas no fritas en aceites "desconocidos"
Frutas, hortalizas y legumbres	Todas	Aceitunas y aguacates	Coco, verduras y hortalizas fritas en aceites "desconocidos"
Frutos secos	Almendras, avellanas, castañas, nueces y pipas de girasol sin sal	Cacahuetes y pistachos	Coco, cacahuetes fritos, salados, pipas de girasol saladas y frutos secos muy procesados.
Aceites y grasas	Aceite de oliva	Aceite de semillas y margarinas sin ácidos grasos tras	Mantequillas, grasas hidrogenadas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y aceite de coco