

TABLAS DE ALIMENTOS POR GRUPOS ACONSEJADOS Y DESACONSEJADOS

Los distintos grupos de clasificación de alimentos, nos permite poder manejar los alimentos para poder realizar una ingesta lo más variada posible, que disponga de la cantidad adecuada de cada grupo. Sin embargo, no todos los alimentos dentro de un mismo grupo presentan la misma composición de macro y micronutrientes, por lo que su consumo se debe realizar de forma distinta.

En la tabla posterior se presenta los distintos grupos de alimentos, dividiéndolos en que alimentos se puede realizar un consumo sin restricciones, que alimentos se debe realizar un consumo moderado y que alimentos se debe realizar un consumo esporádico.

	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. Platopreparados (pizza, canelones o lasañas)	Bollería , pastelería, croissant, ensaimadas, magdalenas, Galletas (grasas hidrogenadas y grasas vegetales de origen desconocido), patatas chips o patatas no fritas en aceites “desconocidos”
Frutas, hortalizas y legumbres	Gran variedad de frutas, hortalizas y legumbres	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 margarina sin ácidos grasos trans	Mantequillas, grasas hidrogenadas, manteca de cerdo, tocino, sebo, aceites de palma y aceite de coco