

Recomendaciones por grupos de alimentos

Lácteos

Aconsejados	Consumir con moderación
· Leche semidesnatada, desnatada y sus derivados	· Leche entera y sus derivados
· Yogures desnatados naturales o de sabores.	· Leche condensada
· Elaborados lácteos desnatados	· Yogures enteros con fruta, mermelada, cereales, frutos secos, enriquecidos con nata, etc...
· Quesos magros, frescos y desnatados	· Postres lácteos azucarados, tipo flan, arroz con leche, natillas, cremas, etc...
· Requesón	· Quesos curados, grasos, extragrasos o cremosos
	· Natas y elaborados con ellas
	· Helados cremosos de todo tipo

Verduras y hortalizas

Aconsejadas
· Todo tipo de verduras y hortalizas, cocidas o crudas en ensalada

Cereales, legumbres, tubérculos y azúcares

Aconsejados	Consumir con moderación
· Todo tipo de pan y galletas tipo maría	· Pastelería y bollería
· Pastas y arroces refinados e integrales	· Pastas tipo té y galletas en general
· Toda clase de legumbres	· Cereales azucarados y con chocolate
· Patatas	· Confitura, mermelada, membrillo, jalea o miel
· Cereales refinados no azucarados y cereales integrales	· Chocolates, cremas, bombones y cacao
	· Turrone y mazapanes
	· Aperitivos snack, patatas fritas, palomitas, gusanitos, ganchitos, etc...
	Salsas y siropes dulces, mayonesas, salsa rosa, ketchup, etc...
	Precocinados tales como pizzas, canelones, empanadillas, etc...

Frutas

Aconsejados	Consumir con moderación
· Todo tipo de fruta fresca, preferentemente con su piel	· Frutas en almíbar, confitadas y escarchadas
· Zumos naturales sin azúcar	· Mermeladas y confituras de fruta con azúcar añadido
· Frutas asadas o cocidas	· Frutas desecadas, como pasas, higos, ciruelas, orejones, etc...
	· Todo tipo de frutos secos, como almendras, avellanas, piñones, cacahuets, pistachos, nueces, etc...
	· Aceites y cremas de frutos secos

Carnes

Aconsejados	Consumir con moderación
· Pavo y pollo: pechuga y muslo	· Todo tipo de carnes grasas: gallina, ganso y las partes no nombradas en las "aconsejadas".
· Ternera, vacuno en general y caballo: solomillo, lomo, babilla, cadera, contra y tapa	· Conservas de carne y elaboradas: hamburguesas, salchichas, morcilla y todo tipo de embutidos especialmente grasos
· Cerdo: solomillo, lomo, chuletas de lomo y chuletas de riñonada	· Visceras y casquería: callos, hígado, mollejas, riñones, etc...
· Cordero: pierna y paletilla	
· Carne de caza: perdiz, codorniz, paloma, faisán, liebre, ciervo, corzo, jabalí	
· Otras carnes: avestruz y conejo	
· Embutidos y elaborados: jamón cocido y asado, lacón asado, jamón y lomos curados, jamón de pavo, etc...	

Huevos

No se aconseja el consumo semanal de más de 4 huevos.

Pescados y mariscos

Aconsejados	Consumir con moderación
· Pescados azules y blancos	· Mariscos
· Pescados en conserva al natural y en escabeche	· Pescados en salmuera
	· Conservas en aceite
	· Pescados ahumados

Aceites y grasa

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Aceite de oliva	· Mantequilla, nata, aceite de coco y de palma
· Aceites de semillas, como de girasol	· Margarina
	· Manteca de cerdo
	· Mayonesas y otras salsas

Bebidas

<i>Aconsejados</i>	<i>Consumir con moderación</i>
· Agua natural y minerales	· Bebidas alcohólicas
· Bebidas gasificadas no azucaradas (light)	· Bebidas refrescantes azucaradas
· Zumos naturales de fruta	· Zumos de fruta azucarados
· Zumos comerciales sin azucar añadido	· Caldos grasos, purés y sopas deshidratados
· Caldo de verduras y de carne desgrasados	
· Café, té e infusiones	