

Grupos de Alimentos

	Recomendable			Moderación	No Recomendable	
Lácteos LA	Leche Desnatada o Semidesnatada Sin Lactosa o Enriquecidas			Leche Entera Queso Fresco de Burgos y Requesón	Yogures, Postres Lácteos Azucarados	
Proteína PR	Pescados Blancos Merluza, Bacalao, Pescadilla, Gallo Dorado, Lubina, Mero, Lengüado	Crustáceos Gambas, Langostinos, Langosta, Bogavante, Cigala, Centollo, Cangrejo	Pollo, Pavo Conejo, Liebre	Bebidas Vegetales Avena, Arroz, Almendra y Soja	Leche Entera Yogures Edulcorados Sin Azúcar	
	Pescados Azules Bonito, Atún, Caballa, Salmón, Emperador, Sardinas, Boquerones, Anchoas	Moluscos Mejillones, Ostras, Almejas, Berberechos, Caracoles, Cefalópodos Calamar, Pulpo, Sepia	Jamón Cocido Pechuga de Pavo	Frutos Secos Nueces, Pipas, Almendras, Avellanas, Pistachos, Anacardos	Carne Vacuno Terнера y Buey	Cordero Cerdo Embutidos Grasos Lomo, Lacón, Salchichas, Fuet, Chorizo, Beicon
Hidratos de Carbono HC	Pan Integral	Legumbres Garbanzos, Lentejas, Judías, Alubias, Altramucos, Guisantes	Pasta Integral	Soja Tofu, Tempeh Gluten Seitán Texturizados	Carne Vacuno Cerdo Magro	
	Cereal Integral Avena, Harina Integral	Pasta Integral Arroz Integral	Patata Boniato, Yuca	Maíz Quínoa	Jamón Ibérico Conservas, Sucedáneos	Quesos Semicurados
Verdura VE	Pan Blanco Harinas Refinadas	Acelgas, Espinacas, Canónigos, Lechuga, Escarola, Endibias, Berros	Arroz Integral	Quesos Frescos Mozzarella y Cabra	Quesos Curados	
	Cereal Integral Avena, Harina Integral	Legumbres Garbanzos, Lentejas, Judías, Alubias, Altramucos, Guisantes	Judías Verdes Habas	Patata Boniato, Yuca	Pan Blanco Harinas Refinadas	Pan de Molde Tostado
Fruta FR	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Legumbres Garbanzos, Lentejas, Judías, Alubias, Altramucos, Guisantes	Judías Verdes Habas	Maíz Quínoa	Pasta Refinada Sémola o Cuscús	Snacks
	Fruta Manzana, Pera, Naranja, Mandarinas, Pomelo, Limón, Albaricoques, Melocotón, Paraguaya, Ciruelas	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Arroz Blanco
Grasa GR	Fruta Fresas y Frutos Rojos, Frambuesas, Grosella, Arándanos, Moras	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Fruta Melón, Sandía, Granada, Kiwi, Piña, Caqui, Papaya	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
Bebidas	Fruta Uvas, Cerezas, Higo, Plátano, Mango, Chirimoya, Dátiles, Uvas Pasas, Higo Seco, Zumos Naturales	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Grasa Aceite de Oliva Virgen Extra, Aceitunas	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
Bebidas	Grasa Aguacate	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Bebidas Agua 1,5 – 2,5 L diarios: 6-10 vasos	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
Bebidas	Grasa Semillas de Lino, Sésamo y Chía	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Bebidas Café, Tés e Infusiones, Vinagre	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
Bebidas	Grasa Aceite de Girasol, Coco Mayonesa, Margarina	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Bebidas Café, Tés e Infusiones, Vinagre	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
Bebidas	Grasa Cacao y Chocolate Negro Alcohólicas Fermentadas Vino, Cerveza, Sidra	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos
	Bebidas Refrescos Edulcorados Light, Zero o Sin Azúcar	Verdura Brócoli, Coliflor, Coles, Col Rizada, Repollo, Lombarda, Bruselas, Remolacha, Nabo, Puerro, Rábano, Zanahoria	Judías Verdes Habas	Champiñones y Setas Alcachofas, Espárragos, Cebolla, Cebolleta	Arroz Blanco	Precocinados y Procesados Purés, Sopas, Gazpacho, Salsas, Menestras, Azúcares, Grasas, Sal, Añadidos