

	CONSUMO DIARIO	CONSUMO MODERADO	DESACONSEJADOS
CEREALES	Harinas, *pan, cereales, *arroz (mejor integrales), maíz, *pastas, galletas integrales	Cereales con azúcar, *Pasta italiana con huevo y galletas preparadas con aceite de oliva o de semilla	croissants, magdalenas, galletas y bollería industrial preparada con grasas no recomendables
FRUTAS VERDURAS Y LEGUMBRES	Todas las legumbres están especialmente recomendadas	*Aceitunas, *palta, *Papas fritas en aceite de oliva o de semilla	Papas fritas comerciales
FRUTOS SECOS	Ciruelas, pasas	Nueces, pipas de girasol sin sal, almendras, castañas, avellanas	mani salado, pipas saladas de girasol
HUEVO, LECHE Y DERIVADOS	Leche descremado, Yogurt y productos elaborados con leche descremada, clara de huevo, flanes sin huevo	Huevo entero, queso fresco, requesón.	Leche entera, crema, flanes de huevo, quesos duros y cremosos
PESCADOS Y MARISCOS	Pescado blanco y *Azul, *Atún en lata, Salmón ahumado, marisco bivalvo	Bacalao salado, *sardinas y caballa en lata, calamares, gambas, langostinos, cangrejos	Huevas de pescado, pescado frito en aceite o grasas
CARNES ROJAS	-----	Vaca, cerdo, cordero, jamón serrano (magro), salchichas de pollo o ternera	Embutidos, hamburguesas, salchichas frankfurt, patés, vísceras
AVES Y CAZA	-----	Conejo, pollo, pavo sin piel, Venado	Gancho, Pato
GRASAS Y ACEITES	Aceite de oliva	Aceites de semilla (maíz, girasol), margarina vegetal	Manteca, margarina sólida, manteca de cerdo, tocino, aceites de palma y coco
POSTRES	*Mermeladas, *miel, *azúcar, repostería casera: helados, tartas y pasteles (preparados con leche descremada y margarina)	Caramelos, flan sin huevo, frutas en almíbar, turrón, mazapán, bizcochos caseros y dulces hechos con aceite de oliva o semilla	Chocolates y pasteles. Postres con leche entera, huevo y nata o mantequilla. Tartas comerciales
BEBIDAS	Agua mineral, *jugos naturales, infusiones, Café y té: 3 al día Vinos: 1-2 vasitos al día	Bebidas y refrescos ligeros sin azúcar	Bebidas ligeras azucaradas, sopas desobre o lata

* Los alimentos señalados con un asterisco, debido a su riqueza calórica, deben limitarse en pacientes con sobrepeso o hipertrigliceridemia.

Lic. Miriam Oviedo
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN