

Grupos de alimentos



1 Frutas Ácidas

Citricos, naranja, limón, mandarina, pomelo, tomate

2

Frutas Semi ácidas

Albaricoque, cereza, fresa, higo, kiwi, melocotón, piña, sandía, manzana, uva



3

Frutas Dulces



ciruela, higo seco, orejones, uvas pasas,

4

Frutos oleinosos

aguacate, almendra, manteca de cacahuete, nuez, pinón, pistacho, sésamo, coco, anacardo, pipas de calabaza.



5

Cereales

arroz, trigo y derivados, harinas, copos, pastas, maíz, y derivados, avena, mijo, centeno, pan de cualquier tipo.



6

Legumbres y Germinados

garbanzo, guisante, judía, lenteja, soja, cacahuete, brotes de alfalfa y otros, habas, altramuces



7

Hortalizas

alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, zanahoria.



8

Feculosas

boniato, castaña, patata, plátano, zanahoria cocida.



9

Verduras

acelga, apio, coliflor, endivia, escarola, espárrago, espinaca, lechuga, champiñones y setas, brécol.



10

Ajos y Cebollas



11

Huevos

gallina, pato, codorniz, etc.



12

Leche

entera, semi desnatada o desnatada, yogures



13

Mantequilla

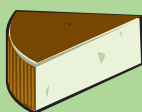
mantequilla, margarina



14

Quesos

todos los quesos incluidos los de régimen



15

Carnes y pescados

carnes, pescados y mariscos, al natural embutidos, conservas y encurtidos



Tabla de compatibilidades

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Si	Si	No	No	No	No	No	No	No	Si	Si	No	No	No	No
2	Si	Si	Si	Si	Si	M	M	M	No	No	Si	Si	No	Si	No
3	No	Si	Si	M	Si	No	No	Si	No	Si	Si	No	M	No	No
4	No	Si	M	Si	Si	M	Si	Si	Si	Si	Si	No	M	No	M
5	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	M	M	M	No
6	No	M	No	M	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	M	M	M	M
7	No	M	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	M	Si
8	No	M	Si	Si	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No
9	No	No	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	M	M	Si
10	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	No	No	Si
11	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	M	Si	No	M
12	No	Si	No	No	M	M	No	Si	No	No	M	Si	Si	M	No
13	No	No	M	M	M	M	Si	Si	M	No	Si	Si	Si	M	No
14	No	Si	No	No	M	M	M	Si	M	No	No	M	M	Si	No
15	No	No	No	M	No	M	Si	No	Si	Si	M	No	No	No	Si

CÓMO UTILIZAR ESTA TABLA

La idea es que puedas comer de todo y en la cantidad que quieras. Simplemente **no has de mezclar alimentos incompatibles**. Para saber que alimentos son compatibles entre si y cuales no procede de la siguiente forma:

1. Busca el primer alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
2. Busca el segundo alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
3. En la tabla de abajo cruza los 2 números y obtendrás como resultado **Si**, **No**, o **M**.

- Cuando salga **Si** puedes mezclarlos sin problemas y seguirás perdiendo peso.
- Si sale **No** no debes mezclarlos en una misma comida bajo ningún concepto porque te engordarán.
- Si sale **M** significa que puedes mezclarlos cuando quieras mantener el peso pero no cuando quieras adelgazar.