

Grupo de alimentos	Aconsejados de libre consumo	Aconsejados de consumo limitado	Desaconsejados
Lácteos	Leche descremada Yogur descremado Requesón o quesos conl menos de 20% de materia grasa	Leche semidescremada Quesos bajos en grasa (20-30% de materia grasa)	Leche entera Lécteos a base de leche entera (batidos, cremas, yogures, etc) Quesos con más del 30% mat grasa
Carnes, pescados, huevos		Carnes y pescados cocinados sin grasas (al horno, plancha, hervidos, etc.) Aves sin piel, conejo, ternera, buey, caballo Higado Pescado blanco, pescado azul, marisco Huevos	Carnes, pescados o huevos, fritos o cocinados con grasa Cordero, cerdo, sesos Pescados ahumados o en conserva
Charcutería		Jamón de York o del país	Todo menos jamón
Cereales y féculas		Pan, galletas María Cereales de desayuno Patata, legumbres Arroz, pasta, maíz Puré de patatas deshidratado	Fritos Patatas chips, cortezas, etc.
Verduras	Todas, crudas o cocidas	Guisantes, habas	
Frutas		Frutas frescas Mermelada sin azúcar	Aceitunas, aguacate Compotas o mermeladas azucaradas Fruta en almíbar Frutas deshidratadas
Dulces	Edulcorantes acalóricos		Azúcar, Pastelería, bollería Miel Chocolate, helados
Bebidas	Agua Refrescos sin azúcar Infusiones y café sin azúcar		Bebidas alcohólicas Refrescos azucarados Zumos de fruta, batidos
Alimentos precocinados			Productos cocinados con salsa Alimentos que precisan fritura croquetas, buñuelos, empanadillas carne o pescado rebozado, etc
Grasas		Es necesaria una pequeña cantidad de aceite de oliva, (15-20 g/día)	Mantequilla, margarina, nata