

DIETA EN LA OBESIDAD

ALIMENTOS DESACONSEJADOS - Azúcar. Confituras. Jaleas. Miel. Chocolate. Cacao. - Pastelería. Helados. - Corn - flakes. Chips. - Frutos secos: pasas, higos, ciruelas, orejones.... - Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuetes, nueces. - Aguacates. Aceitunas. - Carnes grasas, Charcutería. Conservas de carnes. - Pescados grasos. Pescados en aceite y en escabeche. - Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre. - Beicon. Manteca de cerdo. Chicharrones. Quesos grasos. Quesos fermentados. Yogur de frutas. Yogur azucarado. Queso fresco con frutas y azúcar, tipo Petit suisse. - Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, aperitivos, vinos, etc.

ALIMENTOS PERMITIDOS - Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas en general. - Aves: pollo, pavo, paloma.... - Caza: conejo. - Vísceras. - Pescados magros, moluscos, crustáceos. - Leche descremada. Yogures naturales. Quesos desnatados sin azúcar. - Verduras en general. - Las zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza se consumirán en cantidades moderadas. - Café, té, infusiones. - Aguas minerales. - Especias. Condimentos.