



	<b>Evitamos</b>	<b>Buscamos</b>	<b>Elegimos</b>	<b>No aconsejados</b>
<b>Grupo 1: Almidones</b>	Excesos de sal, grasas saturadas, grasas trans y colesterol	Presencia de fibras, vitaminas del complejo B, Magnesio y calcio	Panes integrales o blancos sin grasa y sin sal, pastas secas, legumbres, cereales (arroz, trigo, cebada, avena), galletitas sin sal y sin grasas y vegetales feculentos (papa, batata, choclo, mandioca)	Cereales para el desayuno, galletitas dulces y saladas (todas tiene sodio y grasas) legumbres enlatadas
<b>2º Grupo: Frutas y verduras</b>		Fibras, vitaminas, potasio, antioxidantes y fitonutrientes	Todos, especialmente verduras y frutas crudas, vegetales verdes, crucíferas (repollo, brócoli, coliflor), cítricos, tomates, ají, vegetales y frutas amarillas, naranjas y rojas. En lo posible sin eliminar cubiertas ni partes duras y variedad de colores.	Enlatados y encurtidos
<b>3º Grupo: Lácteos</b>	Grasas saturadas	Calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas A, D, B, buena proporción calcio/fosforo	Leche y leches modificadas descremadas, parcialmente descremadas, con fibras, fitoesteroles y omega 3 probióticas descremadas.	Yogures con crema, yogures enteros con frutas o cereales.
<b>4º Grupo: Proteínas carne, huevo, queso</b>	Proteínas carne y huevo: exceso de grasas, colesterol y sal  Proteínas queso: Sal, grasas en exceso, grasas saturadas y colesterol.	Proteínas carne y huevo: Hierro, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas del grupo B (B1, B9, B12)  Proteínas queso: Calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas B y zinc.	Proteínas carne y huevo: carnes rojas magras (vaca, cerdo, cordero, llama), carnes blancas; aves sin piel, todo tipo de pescados especialmente los llamados grasos o azules por el alto contenido en Omega 3 (sardina, arenque, salmón, trilla, gatuzo, atún caballa), vísceras (mondongo, corazón) Proteínas queso: Con moderación quesos magros compactos sin sal, untables descremados sin sal, ricotta descremada sin sal.	Proteínas carne y huevo: Carnes con grasas visibles, piel de aves, fiambres, embutidos, enlatados.  Proteínas queso: El resto de los quesos.
<b>5º Grupo: sustancias grasas</b>	Aportadores de sal, en especial grasas saturadas, grasas trans y colesterol.	Grasas sin sodio aportadoras de ácidos grasos monoinsaturados, poliinsaturados esenciales, omega 3, vitamina e, fibras.	Aceite de oliva, de canola, de soja, de girasol, frutas secas, palta, semillas.	Mayonesa comercial, margarinas, mantecas, crema y en general exceso de grasa de origen animal.