

# RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PERSONAS CON SOBREPESO



	<b>EVITAMOS</b>	<b>BUSCAMOS</b>	<b>ELEGIMOS</b>	<b>NO ACONSEJADOS</b>
<b>Grupo 1: Almidones</b>	Productos con grasas y grasas trans, exceso de sal y colesterol, productos que tengan rápida digestión y absorción.	Fibras, saciedad desde la masticación y la digestión, glúcidos complejos, productos que tengan vitaminas del complejo B.	Panes integrales, pastas de laminado grueso y cocidas al diente, cereales integrales, legumbres todas, papa fría o al horno, choclo, mandioca.	Puré y alimentos triturados, panes con grasa, el abuso de alimentos enlatados altos en sal.
<b>2º Grupo: Frutas y verduras</b>	El abuso de consumo de frutas.	Vitaminas, minerales, fibras y fitonutrientes.	Verduras y frutas preferentemente crudas o con poca cocción (vapor), en lo posible sin quitarles la piel.	Jugos, licuados, purés, frutas cocidas, el abuso de frutas o verduras enlatadas.
<b>3º Grupo: Lácteos</b>	Leches y leches modificadas enteras.	Calcio, proteínas de alto valor nutritivo, vitaminas A, D, B, buena proporción calcio/fósforo.	Leches 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: exceso de grasas, colesterol y sal	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 del grupo 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 su alto contenido de omega 3 (sardina, arenque, salmón, trilla, gatuzo, atún, caballa), vísceras (mondongo, corazón).  Proteínas queso: con moderación quesos magros o diet (Port Salud Diet, Suand, Cuartirolo magro), quesos untados descremados, ricota descremada.	Proteínas carne y huevo: carnes con grasas visibles, piel de aves, fiambres, embutidos, enlatados. contenido de omega 3.  Proteínas queso: quesos duros, roquefort, quesos rallados, quesos crema y fundidos.
<b>5º Grupo: sustancias grasas</b>	Grasas saturadas, trans, colesterol y exceso de sal.	Ácidos grasos monoinsaturados, omega 3, vitamina E, ácidos grasos esenciales, fibras	Con moderación aceites vegetales, aceite de oliva, de canola, de soja, de girasol, frutas secas, palta, semillas, mayonesa reducidas en grasas, margarinas reducidas sin ácidos grasos trans.	Exceso de grasas de origen animal.