

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PERSONAS CON SOBREPESO



EVITAMOS

BUSCAMOS

ELEGIMOS

NO ACONSEJADOS

Grupo 1: Almidones

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 dente, 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.

2º Grupo: Frutas y verduras

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.

3º Grupo: Lácteos

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.

4º Grupo: Proteínas carne, huevo, queso

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 untables 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.

5º Grupo: sustancias grasas

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.