

DIETA SEMÁFORO

DIETA SEMÁFORO



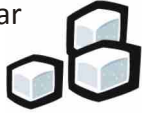
Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid - Tel. 91 550 48 00



Dieta semáforo

ZONA ROJA

azúcar



miel



golosinas



helados



zumos naturales tetrabrik



alcohol

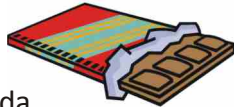


fritos



mermelada

chocolate



bollería industrial

mantequilla



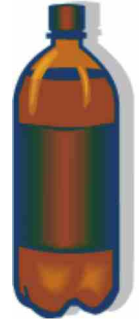
embutidos grasos



queso



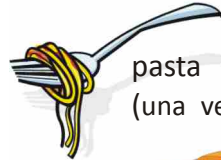
refrescos azucarados



ZONA AMARILLA



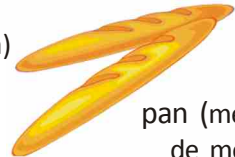
Arroz (una vez en semana)



pasta (una vez en semana)



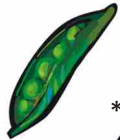
patatas



pan (mejor el de barra y no más de media barra al día) repartida

*las harinas todas más recomendables integrales

Guisantes (una vez en semana)



legumbres (hasta 3 veces en semana)



Huevos 3 a la semana



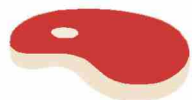
Aceite de oliva 4-5 ch al día



Leche y yogures (desnatados) queso fresco



Frutas (3 piezas al día repartidas)
*con más moderación algunas frutas con más cantidad de azúcares como el plátano, uvas, cerezas, higos...



Carnes rojas (1 vez en semana)

ZONA VERDE



Verduras, hortalizas, ensaladas



Carnes *-carnes blancas (pollo, pavo, conejo solomillo cerdo, cinta lomo natural ternera blanca)



Pescado *- blanco y azul *en horno, plancha, hervido



Frutos secos (naturales y 2-3 piezas)
Nueces, avellanas, almendras...

Infusiones refrescos light, agua



Edulcorantes acalóricos (aspártamo, sacarina...)



Embutidos magros (jamón pavo, pechuga de pavo, pechuga y jamón pollo, Jamón serrano, lomo embuchado, lacón)

