

Alimentos desaconsejados en una dieta hipocalórica

- Azúcar, confituras, jalea, miel.
- Chocolate, cacao.
- Pastelería, helados.
- Frutas como plátano, uvas e higos.
- Frutos secos: pasas, higos, ciruelas...
- Frutos secos grasos: almendras, avellanas, cacahuètes, nueces, aceitunas. Aguacates.
- Carnes grasas; charcutería; conservas de carne.
- Pescados grasos; pescados en aceite y en escabeche.
- Caldos grasos. Purés instantáneos. Sopas de sobre.
- Bacón, manteca de cerdo, chicharrones.
- Quesos grasos y fermentados.
- Yogur de frutas, yogur azucarado. Queso fresco tipo "Petit Suisse".
- Bebidas refrescantes azucaradas. Alcohol: cerveza, licores, vinos, etc.

Alimentos limitados

- Pan.
- Patatas. Pastas alimenticias. Cereales.
- Legumbres secas: judías, lentejas, garbanzos.
- Algunas verduras ricas en glúcidos: habas, guisantes.
- Aceite. Queso. Huevos. Frutas (excepto prohibidas).
- Carnes sin grasa.
- Pescado.

Alimentos permitidos

- Carnes: buey, ternera, caballo, cerdo magro, carnes desgrasadas.
- Aves: pollo, pintada, pavo, paloma...
- Caza: conejo.
- Pescados magros, moluscos crustáceos.
- Leche descremada, yogures naturales, quesos desnatados sin azúcar.
- Verduras en general.
- Zanahorias, alcachofas, cebollas, calabaza (en cantidades moderadas).
- Café, té, infusiones. Aguas minerales.
- Especias, condimentos

RECOMENDACIONES: Es importante hacer una comida variada dentro de la restricción. No limitar el aceite a menos de dos cucharadas soperas (20 g.). Beber abundante agua, sobre todo fuera de las comidas. Fraccionar las comidas.