

TRIGLICERIDOS

Grupo de alimento (Frescos o congelados)	De consumo Esporadico	De consumo moderado (2-3 veces/semana)	Permitidos
 Cereales		Bollería y galletas preparadas con aceite de oliva, pasta con huevo y cereales con azúcar	Harinas, pan, arroz, cereales, pastas, maíz y galletas. Sobre todo integrales
 Frutas y verduras, legumbres	Patatas chips o verduras fritas en grasas no recomendables con aceite vegetal tipo coco.	Aguacates, aceitunas y patatas fritas en aceite de oliva.	Resto Todas las legumbres
 Frutos Secos	Cacahuates salados y semillas saladas de girasol	Almendras, castañas, avellanas, cacahuates(*).	Nueces, semillas de girasol, ciruelas pasas
 Huevos y lácteos	Leche entera, nata, quesos duros y cremosos y flanes de huevo	Huevo entero (3 a la semana) Leche y yogures semidesnatados. Queso fresco con bajo contenido graso o requesón.	Leche desnatada, yogures y productos elaborados con leche desnatada, flanes sin huevo.
 Pescados y Mariscos	Huevas de pescado o pescado frito en grasas no recomendadas	Sardinas en lata, bacalao salado, calamares, gambas y langostinos y cangrejos.	Pescado blanco y azul como atún en lata o salmón tanto fresco como ahumado. Marisco como mejillones, almejas.
 Carnes Rojas	Hamburguesas, tocino, embutidos, patés, salchichas y/ó vísceras	Termera, buey, vaca, cerdo, partes magras de cordero, jamón serrano (partes magras), salchichas de pollo o ternera, conejo, pollo	
 Grasas	Mantequilla, manteca de cerdo, tocino o aceites de coco.	Aceites de oliva y girasol, maíz o pepita de uva.	Aceites de oliva.
 Postres	Bollería industrial preparada con grasas saturadas.	Turrón, mazapán, panes caseros y dulces elaborados, flan sin huevo frutas en almíbar.	Repostería casera preparada con leche desnatada y margarina, mermeladas, azúcar.
Bebidas	Bebidas con azúcares, sopas de sobre o lata.	Bebidas y refrescos sin azúcar.	Agua mineral, jugos naturales, vinos, alcohol (2 tomas al día), café y té (3 x día).
Salsas	Salsas hechas con mantequilla, leche ó crema.	Mayonesa y salsas cremosas (bechamel).	Pimienta, mostaza, vinagre, hierbas