

ALIMENTOS PROHIBIDOS Y PERMITIDOS EN LA ALTERACIÓN DE LA OXIDACIÓN DE LOS ÁCIDOS GRASOS

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
LECHE Y LACTEOS	Leche desnatada, yogur natural, yogur desnatado. Quesos desnatados muy bajos en grasa	Leche entera, leche semidesnatada, crema de leche, nata. Yogures enteros. Quesos de untar enteros, quesos grasos curados y semicurados. Helados.
HUEVOS	Clara de huevo.	Yema de huevo.
PESCADO	Pescado blanco sin piel (merluza, lenguado, rape...)	Pescado azul (salmón, sardinas, arenques...) Pescado empanado, rebozado o salsa.
AVES	Carne blanca de pollo o pavo sin piel.	Carne oscura de pollo, pavo, de corral y con piel, pato, pollo empanado o en salsa.
CARNE	Carne magra con menos del 5% de grasa como máximo, por ejemplo solomillo, caballo, avestruz o conejo.	Carne grasa, salchichas normales o bajas en grasa, hamburguesas, carne picada, paté, embutidos, pasteles de carne.
LEGUMBRES	Guisantes, garbanzos, lentejas, judías secas.	
GRASAS Y ACEITES	Aceite de triglicéridos de cadena media, según lo permitido.	Mantequilla, margarina, grasa de untar, aceites vegetales, sebo, manteca, grasas animales.
PASTA Y ARROZ	Spaghetti, macarrones, otras formas de pasta, cous cous, arroz refinado.	Pasta integral, platos de pasta como a la carbonara, boloñesa... Arroz integral, platos de arroz como a la milanesa, pesto...
HARINA Y CEREALES	Harina refinada, harina de maíz, natillas en polvo, sémola, tapioca, sagú.	Harina integral, harina de soja, salvado, avena. Comidas hechas con harina que contienen grasa, como pasteles, salsas, tartas, galletas, pastas.
CEREALES DE DESAYUNO	La mayoría se pueden tomar, preferiblemente los que no son integrales.	Cereales con frutos secos, como muesli. Cereales integrales, como all-bran.
PAN Y CRACKERS	Pan blanco, bollos blandos para tostar según composición de grasa. Algunos crackers de bajo contenido en grasa, como los de arroz según composición.	Pan integral, pan multicereales, chapata, crackers de queso.
PASTELES, PASTAS, GALLETAS Y BOLLERÍA	Únicamente los hechos con ingredientes sin o muy bajos en grasa (galletas y pastas con menos del 5% libre de grasa y en cantidad reducida).	Pasteles, bollería, croissant, galletas no permitidas, pastas dulces y saladas, como pastel de manzana o quiche.

	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
POSTRES	Jalea, merengue, sorbetes, puddings hechos con leche desnatada, ej. arroz con leche.	La mayoría de los postres como puddings hechos con leche entera, mousse, pastel de queso, tartaletas de fruta.
FRUTA	Gran variedad de fruta fresca, congelada, enlatada o seca.	Aguacates y aceitunas
VERDURAS	Todas las verduras cocidas y en ensalada. Verduras tostadas muy bajas en grasa.	Patatas chips, patatas fritas light, patata asada con aceite, patata o verdura en salsas de aliño o mayonesa.
ESPECIAS Y CONDIMENTOS	Escabeches, adobos, salmueras, picante según composición de grasa. Especias, sal y pimienta.	
FRUTOS SECOS		Frutos secos, mantequilla de cacahuete, pipas de girasol, sésamo.
SALSAS	Ketchup, salsa marrón, salsa de soja. Aliños y mayonesas libres de grasa. Salsas embotelladas, enlatadas o empaquetadas sin grasa.	Cubitos o granulado para caldos, salvo si se conoce la composición. Salsas mayonesa, aceite, vinagre, salsas mezcladas preparadas y comercializadas.
SOPAS	Algunas sopas y purés según composición de grasa.	La mayoría de las sopas y cremas comerciales.
CONFITERÍA	Caramelos, caramelos de jalea, chicles de frutas, pastillas de caramelo, bombones, pastillas de menta, polos de hielo. Comprobar composición antes de tomarlos.	Chocolate, caramelos con chocolate, toffee, caramelos con mantequilla.
AZÚCARES Y EDULCORANTES	Azúcar, melaza, mermelada, confitura, miel.	Cuajada de limón, cacao en polvo.
PRODUCTOS DE REPOSTERÍA	Levadura, bicarbonato de sodio, arrurúz, esencias, colorantes.	
BEBIDAS	Zumo de frutas, refrescos, bebidas carbonatadas.	Bebidas de chocolate y de coco.