

## Grupos de Alimentos

<b>Frutas ácidas</b>	cítricos, naranjas, limones, mandarinas, tomate y pomelo.
<b>Frutas semiácidas</b>	Albaricoque, cereza, fresa, higo, kiwi, melocotón, piña, sandía, uva, manzana.
<b>Frutas dulces</b>	Ciruela, higo seco, orejones, uvas pasas.
<b>Frutos oleaginosos</b>	Aguacate, almendra, manteca de cacahuete, nuez, piñón, pistachos, sésamo, coco, anacardo, pipas de calabaza.
<b>Cereales</b>	Arroz, trigo y derivados, pastas, maíz y derivados, avena, mijo, centeno, pan.
<b>Legumbres y germinados</b>	Garbanzos, guisantes, judías, lentejas, soja, cacahuete, brotes de alfalfa y otros, habas, altramuces.
<b>Hortalizas</b>	Alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, nabo, pepino, pimiento, rábano, remolacha, zanahoria.
<b>Feculosas</b>	Boniato, castaña, patata, plátano, zanahoria cocida.
<b>Verduras</b>	Acelga, apio, coliflor, endivia, escarola, espárrago, espinacas, lechuga, champiñones y setas, brécol.
<b>Ajos y cebollas.</b>	Todo tipo de cebollas y ajos.
<b>Huevos</b>	gallina, pato, codorniz.
<b>Leche</b>	Entera, semidesnatada, desnatada y yogures.
<b>Mantequilla y margarina.</b>	Obviar la margarina.
<b>Quesos</b>	Todos los quesos, incluidos los de régimen.
<b>Carnes y pescados</b>	Carnes, pescados y mariscos, embutidos, conservas y encurtidos.

## Combinación de Alimentos

	Frutas ácidas	Frutas semiácidas	Frutas dulces	Frutos oleaginosos	Cereales	Legumbres y germinados	Hortalizas	Feculosas	Verduras	Ajos y cebollas	Huevos	Leche	Mantequilla	Quesos	Carnes y pescados
Frutas ácidas	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
Frutas semiácidas	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
Frutas dulces	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
Frutos oleaginosos	NO	SI	M	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
Cereales	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	M	M	M	NO
Legumbres y germinados	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
Hortalizas	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI
Feculosas	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
Verduras	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
Ajos y cebollas	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
Huevos	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
Leche	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
Mantequilla	NO	NO	M	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	NO
Quesos	NO	SI	NO	NO	M	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	NO
Carnes y pescados	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	NO	SI	SI	M	NO	NO	NO	SI

## CÓMO UTILIZAR ESTA TABLA

1. Busca el primer alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.
2. Busca el segundo alimento de la descripción de arriba y apunta el número del grupo al que pertenece.

En la tabla de abajo cruza los 2 números y obtendrás como resultado

SI	Puedes mezclarlos y perder peso
NO	No debes mezclarlos porque te harán engordar
M	Puedes mezclarlos para mantener el peso pero no para adelgazar