

Índice de alimentos



Cereales,
legumbres y
tubérculos



Verduras,
hortalizas y
hongos



Frutas



Lácteos



Carnes,
pescados, huevos
y mariscos

A

- Acelga
- Aguacate
- Ajo
- Albaricoque
- Albóndigas
- Alcachofa
- Almeja
- Almendra
- Almortá
- Altramuz
- Alubias
- Anacardo
- Apio
- Arándano
- Arroz
- ✗ Arroz con leche industrial
- Atún
- Avellana
- Avena

B

- Bacalao
- ✗ Barritas de pescado
- Batido casero

- Bechamel casera
- ✗ Béicon
- Berberecho
- Berenjena
- Boletus
- ✗ Bollos industriales
- Boquerones
- Boniato
- Brécol
- ✗ Buñuelos

C

- Caballa
- Cacahuete
- Calabacín
- Calabaza
- Calamar
- Caqui
- Caracolas (pasta)
- Carne
- Carne picada
- Carpa
- Castaña
- Cebada
- Cebolla
- Centeno
- Centollo

- Cerdo (carne)
- Cereales de desayuno (copos trigo, avena...)
- Cereza
- Champiñón
- ✗ Chocolate
- ✗ Chorizo
- Chuletas
- ✗ Churros
- Cigala
- Ciruela
- Ciruelas pasas
- Coco
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Colines de pan
- Conejo (carne)
- Cordero (carne)
- ✗ Cortezas de cerdo
- ✗ Cremas de untar
- ✗ Croissant
- Croquetas caseras (ocasional)
- Cuajada

D

- Dátiles
- Dorada

- ✗ Dulce de leche

E

- ✗ Embutidos
- Empanadillas caseras de atún (ocasional)
- Ensalada
- Espaguetis
- Espárrago
- Espinacas

F

- Fideguá
- Fideos
- Filete ruso
- ✗ Flan
- Fresa

G

- Galletas (no abusar)
- ✗ Galletas saladas
- Gallos
- Gamba
- Garbanzo
- ✗ Golosinas y dulces
- Granada
- Grosella
- Guisante seco

H

- Haba seca
- Hamburguesa casera
- Harina (trigo, maíz...)
- ✗ Helados
- Higo
- Huevo

J

- Judía pinta, blanca...
- Judías verdes

K

- Kiwi

L

- Langosta
- Leche
- ✗ Leche condensada
- Lechuga
- Lenguado
- Lenteja
- Limón
- Lubina

M

- Macarrones
- Magdalenas caseras
- Maíz
- ✗ Mazapán
- Mandarina
- Mango
- ✗ Mantequilla
- Manzana
- Mejillón
- Melocotón
- Melón
- Membrillo
- Menestra de verdura
- Merluza
- ✗ Miel
- Mijo
- ✗ Morcilla

N

- Nabo
- Naranja
- ✗ Nata
- ✗ Natillas
- Nécora
- Nectarina
- Níscalos
- Nuez

Ñ

- Ñoquis

O

- Orejones
- Ostra
- Oveja (carne)

P

- Pan
- Pan blanco
- ✗ Pan de molde
- ✗ Pan de leche
- Pan integral
- Pan tostado
- Papaya
- Pasas
- Pasta para cocer
- Patata
- ✗ Paté
- Pato (carne)
- Pavo (Carne)
- Pepino
- Pera
- Percebe
- Pescadilla

- | | | |
|------------------------------|-----------------------------|----------------------|
| ● Pimiento | gusanitos, fritos...) | U |
| ○ Pipas | ● Sopa con fideos | ● Uva |
| ● Piña | ● Sorgo | V |
| ○ Pistacho | T | ● Vaca (carne) |
| ● Pizza casera (ocasional) | ● Ternera (carne) | ● Vieira |
| ● Plátano | ● Tomate | Y |
| ● Pollo (carne) | ✗ Tomate frito | ● Yogur |
| ● Pomelo | ● Toro (carne) | Z |
| ✗ Postres lácteos | ● Tortas de arroz | ● Zanahoria |
| ✗ Precocinados | ● Tortas de maíz | ● Zumos caseros |
| ✗ Puding | ● Tortilla de patata casera | ✗ Zumos industriales |
| ● Puerro | ● Tortilla francesa casera | |
| ● Pulpo | ● Trigo | |
| ● Puré de patata casero | ● Trucha | |
| ● Puré de verdura | ✗ Turrónes | |
| Q | | |
| ● Queso | | |
| R | | |
| ● Rábano | | |
| ✗ Refrescos | | |
| ● Remolacha | | |
| ● Repollo | | |
| ● Requesón | | |
| S | | |
| ✗ Salchichas | | |
| ● Salmón | | |
| ● Salvado (en cereales) | | |
| ● Sandía | | |
| ● Sardina | | |
| ● Sémolas (pasta, fideos...) | | |
| ● Sepia | | |
| ● Setas | | |
| ✗ Snacks (patatas fritas, | | |

- Cereales, legumbres y tubérculos
- Carnes, pescados, huevos y mariscos
- Frutas
- Verduras, hortalizas y hongos
- Lácteos
- Muy recomendables, pero de consumo semanal
- ✗ No puntúan