

# LOS ALIMENTOS VISTOS DES DEL SOP

## PERMITIDOS

## PROHIBIDOS

### HIDRATOS DE CARBONO

Harinas integrales (Avena, centeno, espelta)  
Pasta integral  
Arroz integral  
Legumbres, quinoa  
Copos de avena, muesli (sin azúcar)

Harinas refinadas  
pasta  
Arroz  
Cereales tipo especial K,  
aunque ponga integral

### AZÚCARES

Naturales:  
Estevia  
Jarabe Ágave

Blanco  
Edulcorantes, sacarinas...  
jarabe de glucosa

### COCCIONES

Vapor, plancha  
Horno, guisados

Fritos  
Empanados, enharinados

### LÁCTEOS

Vegetales Orgánicos  
Avena, almendras

No hormonales  
Soja ( intolerantes lactoca sí)

### GRASAS

Oliva, Girasol, coco (natural)  
Frutos secos  
Semillas linaza, calabaza  
Omega 3, aguacates  
Mantequilla

Vegetales trans (palma o coco mod.)  
Margarinas

### TRATAMIENTO

Alimentos frescos  
carnes magras  
pescado todo tipo

Alimentos elaborados  
sobretudo si llevan azúcar  
conservantes

### TUBÉRCULOS

IG menor Batata, boniatos.  
Zanahorias crudas

Patatas, calabaza  
zanahoria cocida

### CHOCOLATE

NEGRO, sin azúcar + del 70% de cacao

Chocolates con azúcar

### FRUTAS

Siempre mejor fruta entera  
Zumos naturales de verdura y fruta

Zumos envasados  
Almíbar



