

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS Y A LIMITAR EN RÉGIMENES HIPOCALÓRICOS

- Dulces: azúcar, chocolate, caramelos, miel, mermeladas, almíbar, leche condensada.
- Bollería: galletas de mantequilla, magdalenas, tartas, repostería, mantecados, polvorones, mazapán.
- Helados, flanes, yogures azucarados y enriquecidos.
- Refrescos azucarados: colas y bebidas alcohólicas, especialmente licores.
- Dátiles, higos, frutos secos (éstos pueden sustituir a las carnes).
- Nata, salsas, bechamel.
- Tocino, embutidos, carnes grasas (cordero, cerdo, pato, ganso), quesos grasos y extragrasos.
- Comidas preparadas: congeladas, conservas, sobres de sopas, pastas precocinadas.
- Conservas con aceite, patatas fritas, chips, fritos y rebozados.

