

# ¿QUÉ NO COMER?



## AZÚCARES

Dulces o caramelos, azúcar (de caña, de coco), mieles (abeja, agave), jarabes (maple, maíz).

Todo lo que termina en -osa, es una forma de azúcar, ejemplo: lactosa, fructosa, sucralosa, dextrosa.



## CEREALES Y TODOS SUS DERIVADOS

Maíz, arroz, trigo, cebada, centeno, avena, quinoa, amaranto, sorgo. Tortillas, pan, galletas, fécula de maíz (atole), pastas.



## LEGUMINOSAS

Frijol, garbanzo, lenteja, chícharo, edamame, habas, alubias, soya.



## TUBÉRCULOS

Papa, camote, jícama, betabel, zanahoria, yuca, nabo.



## LECHES Y LÁCTEOS

Leche de vaca, yogur y quesos bajos en grasa. Leches vegetales derivadas de cereales: leche de avena, leche de arroz, leche de soya, leche de amaranto.



## ALIMENTOS CHATARRAS Y ULTRAPROCESADOS

Refrescos, frituras, dulces, productos altos en: endulzantes, colorantes artificiales, harinas, almidones o azúcares añadidos.



## ACEITES Y GRASAS DE BAJA CALIDAD

Aceites vegetales de maíz, soya, canola; grasas trans, margarinas.



## FRUTAS (fructosa)