

**GRUPOS DE ALIMENTOS:**

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <p><b>1</b> Frutas ácidas<br/>Cítricos, naranja, limón, mandarina, pomelo, lima. Tomate.</p> <p><b>2</b> Frutas semiácidas<br/>Albaricoque, cereza, fresa, higo, kiwi, melocotón, piña, sandía, uva. Manzana y pera.</p> <p><b>3</b> Frutas dulces<br/>Ciruela, pasa, dátil, higo seco, orejones, uva pasa.</p> <p><b>4</b> Frutos oleaginosos<br/>Aceite, aceituna, aguacate, almendra, coco, mantequilla de cacahuete, nuez, piñón, pistacho, sésamo.</p> <p><b>5</b> Cereales<br/>Arroz, trigo y derivados (harinas, copos, pastas), maíz y derivados (tapioca, gofio canario, palomitas). Pan (de cualquier tipo).</p> | <p><b>6</b> Legumbres y geminados<br/>Garbanzo, guisante, haba, judía, lenteja, soja. Cacahuete. Brotes de alfalfa y otros.</p> <p><b>7</b> Hortalizas<br/>Alcachofa, berenjena, calabaza, calabacín, judía tierna, nabo, pepino, pimiento, puerro, rábano, remolacha, zanahoria.</p> <p><b>8</b> Feculosas<br/>Boniato, castaña, patata, plátano, zanahoria cocida.</p> <p><b>9</b> Verduras y algas<br/>Acelga, apio, berro, brécol, coles, coliflor, endivia, escarola, espárrago, espinaca, lechuga. Champiñones y setas. Agar-agar, mori.</p> <p><b>10</b> Ajos y cebollas<br/>Incluidos los ajos y cebollas tiernos.</p> | <p><b>11</b> Huevos<br/>De gallina, pato, etc...</p> <p><b>12</b> Leche<br/>Entera, semidesnatada o desnatada.</p> <p><b>13</b> Mantequilla<br/>Prescindido de la margarina.</p> <p><b>14</b> Quesos<br/>Todo tipo de quesos, incluso los llamados "de régimen".</p> <p><b>15</b> Carnes y pescados<br/>Carnes, pescados y mariscos. Al natural, embutidos, conservas y encurtidos.</p> |
|--|--|---|

**TABLA DE COMPATIBILIDADES:**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	SI	SI	NO	NO	NO	NO	NO	NO	NO	SI	SI	NO	NO	NO	NO
2	SI	SI	SI	SI	SI	M	M	M	NO	NO	SI	SI	NO	SI	NO
3	NO	SI	SI	M	SI	NO	NO	SI	NO	SI	SI	NO	M	NO	NO
4	NO	SI	M	SI	SI	M	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	NO	M
5	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	M	M	M	NO
6	NO	M	NO	M	SI	SI	SI	NO	SI	SI	NO	M	M	M	M
7	NO	M	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	M	SI
8	NO	M	SI	SI	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO
9	NO	NO	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	M	M	SI
10	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI	NO	NO	NO	SI
11	SI	SI	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI	SI	M	SI	NO	M
12	NO	SI	NO	NO	M	M	NO	SI	NO	NO	M	SI	SI	M	NO
13	NO	NO	M	M	M	M	SI	SI	M	NO	SI	SI	SI	M	NO
14	NO	SI	NO	NO	M	M	M	SI	M	NO	NO	M	M	SI	NO
15	NO	NO	NO	M	NO	M	SI	NO	SI	SI	M	NO	NO	NO	SI