

GRUPOS DE ALIMENTOS	PERMITIDOS ≤ 0.5 g/100g	LIMITADOS 2-3 veces/semana 0.5-1.5 g/100g De 2 a 6 años: 50g/día 6 a 10 años: 100g/día	DESACONSEJADOS > 1.5g/100g
<b>Lácteos y derivados</b>	Lactancia materna, leche de inicio/continuación sin azúcares <b>agregados</b> , Fórmula de soja (Nutribén®) Leche de vaca, yogur natural Leche en polvo Bebida de soja sin azúcar Todos los quesos excepto los no permitidos	Yogur natural Griego	Petite suisse®, Actimel® Leche condensada Leche aromatizada (chocolate, fresa, vainilla) Yogurt natural azucarado Yogur con frutas Yogurt de soja Quesos con finas hierbas, ajo, nueces, champiñón. Queso con frutas
<b>Carne, pescado y huevos</b>	Todos los frescos y charcutería, huevos "Averiguar composición química del alimento lo más detallada posible"		Alimentos procesados (embutidos curados, Frankfurt, jamón cocido con azúcar) Charcuterías de composición desconocida. Surimi 5% de sacarosa (palitos de mar sabor cangrejo) Platos precocinados
<b>Harinas y cereales</b>	Harinas y sémolas de trigo, avena, maíz, centeno Arroz, fécula de patata, Pan blanco, pasta, Papilla de cereales infantiles sin azúcar añadido	Harina de cebada Harina de mijo	Cereales y harinas integrales, harina de soja
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Hasta 2 años: 50 -100 g/día A partir de 2 años: libre Patata vieja, tapioca, espinacas, champiñones, rovellones, ceps, brote de bambú, col, lechuga, remolacha fresca, apio, escarola, acelga.	Patata nueva, rábano, pepino, calabacín, berenjena, espárragos, col rizada, brócoli, col de Bruselas, tomate, col lombarda, judías verdes, endivia, coliflor, perejil, puerros, cebollino, pimienta verde	Zanahorias, calabaza, alcachofas, boniato, cebolla, nabo, grano de maíz
<b>Legumbres</b>		Lentejas	Judía blanca, guisantes, garbanzos, soja en grano
<b>Frutas</b>	Aguacate, papaya, aceitunas negras	Higo chumbo, lima, limón, melón cantaloupe.	Todas las demás Zumos de frutas
<b>Frutos secos</b>	Ninguno		
<b>Grasas</b>	Aceites vegetales, mantequilla, margarina, mayonesa casera		Salsas comerciales
<b>Azúcar y edulcorantes</b>	Jarabe de maltitol (E965ii, E965 iii) Jarabe de glucosa Glucosa, maltosa, dextrinomaltosa Maxijul neutro (Lab. SHS-Nutricia) Aspartamo, acesulfame K, manitol (E421), maltitol (E-965) Ciclamato, ácido cicláamico o sus sales (E952)		Miel, azúcar blanco y moreno, mermeladas, confituras, sorbetes, membrillo, caramelos, sirope
<b>Aguas y bebidas</b>	Agua mineral Infusiones	Té	Bebidas refrescantes carbonatadas
<b>Otros</b>	Chocolate sin azúcares añadidos edulcorados con maltitol. Patatas chips, pastelería casera, Levadura Vinagre blanco, malta Hojas de gelatina, Agar-agar		Galletas y pastelería, chocolates Eko®, sobres de café soluble helados, vinagre (crema balsámica), Especies: Nuez moscada, Vainilla Aditivos: E 444, E 473, E 474, E410, E 953 (isomaltosa) E 420 (sorbitol), Licaina, Inulina