

**Dr. Cardona**

---

**Clasificación Funcional de los Alimentos (CFA)®**

© Dr. F. Cardona Burrull, 2017

Prohibida la reproducción por cualquier medio  
sin autorización

**Descubra cómo usar los alimentos  
como herramienta terapéutica**

## ¿A quién va destinada la CFA?

La Clasificación Funcional de los Alimentos CFA puede ayudar a cualquier persona, pero debe tenerse en cuenta que está diseñada para ayudar a las personas con procesos o enfermedades persistentes.

**La clasificación CFA es muy útil para evitar y mejorar trastornos y enfermedades persistentes de todo tipo.**

## ¿Qué utilidad tiene la CFA?

### Permite conocer de cada alimento:

- **Tipo al que pertenece:** verdura, fruta, legumbre, lácteo, carne, marisco...
- **Contenido en los nutrientes principales.** Si el alimento contiene de forma significativa: *carbohidratos azúcares, carbohidratos almidón, proteínas vegetales, proteínas animales, grasas omega 9, grasas omega 6, grasas omega 3, grasas saturadas (palmítico), grasas saturadas de cadena media (láurico) y fitoquímicos* (sustancias con actividad biológica de las plantas). Los alimentos crudos que contiene fitoquímicos habitualmente presentan alto contenido en *enzimas*.
- **Contenido en los principales detonantes de trastornos y enfermedades:**
  - **Glucosa.** Si el alimento puede incrementar la glucosa en sangre y ser desfavorable para personas con patologías.
  - **Insulina.** Si el alimento puede incrementar los niveles de insulina en sangre y ser desfavorable para personas con patologías. Niveles excesivos de la hormona insulina son proinflamatorios.
  - **Fructosa.** Si el alimento frecuentemente contiene cantidades significativas de fructosa.
  - **Gluten.** Si el alimento frecuentemente contiene cantidades significativas de gluten.
  - **Lactosa.** Si el alimento frecuentemente contiene cantidades significativas de lactosa.
  - **Sal.** Si el alimento frecuentemente contiene cantidades significativas de sal.
  - **Tóxicos.** Si el alimento frecuentemente contiene cantidades significativas de moléculas tóxicas, incluyendo las grasas trans sintéticas, debido a: condiciones de cultivo, alimentos transgénicos, alimentación de los animales, almacenamiento, conservación, procesado y/o cocinado. Las moléculas tóxicas de un alimento pueden ser por contaminación o porque se han formado en su procesado, almacenado o cocción.

## **CLASIFICACIÓN FUNCIONAL DE LOS ALIMENTOS.**

### **Cómo interpretar los colores del documento:**

#### **COLOR VERDE. Alimentos favorables**

para personas con procesos o enfermedades persistentes porque:

- aportan micronutrientes básicos, enzimas y fitoquímicos que mejoran la capacidad desintoxicante, antiinflamatoria, reparadora y regeneradora del organismo
- no contienen nutrientes perjudiciales ni moléculas tóxicas
- frecuente acción terapéutica, ayudando a conseguir una mejoría de la evolución en las personas con patologías crónicas.

#### **SIN COLOR. Alimentos neutros,**

no “terapéuticos” pero tampoco desfavorables para las personas con patologías crónicas.

#### **COLOR ROJO. Alimentos desfavorables**

por el tipo de nutrientes y/o los tóxicos que contienen, pudiendo afectar negativamente la evolución de las personas con patologías crónicas.

### **CONSIDERACIONES IMPORTANTES**

1. Cada persona tiene sus propios gustos, rechazos, intolerancias, sensibilizaciones, y también su propio metabolismo. **Un alimento o preparado beneficioso para una persona puede ser perjudicial para otra.**
2. **Si un alimento en verde le produce una sensación negativa:** reacción alérgica, no lo tolera bien, “no me sienta bien”, rechazo o simplemente que no le gusta, el alimento no se considera favorable y no debe tomarlo.
3. **Las personas con enfermedades metabólicas congénitas específicas,** como la intolerancia a: gluten, lactosa, fructosa, galactosa, fenilalanina, entre otras, **deben seguir las indicaciones dietéticas de su médico especialista.**

## Clasificación Funcional de los Alimentos - CFA

### 1. VERDURAS Y HORTALIZAS

#### CONTIENEN FITOQUÍMICOS

1. Ajo y cebolla roja y blanca. Ajo tierno y cebolla tierna, ecológicos.
2. Guindilla, chile o pimienta picante, ecológicos.
3. Jengibre fresco raíz, ecológico.
4. Brécol, col de Bruselas, col rizada, repollo, coliflor, col china, berro, berza y rábano, ecológicos.
5. Apio, pepino, perejil, acelga, espinaca, escarola, lechuga, endivia, calabacín, judía verde, bambú, palmito, ruibarbo, hinojo, chirivía, cilantro y menta, ecológicos.
6. Achicoria, remolacha cruda, zanahoria cruda, puerro, alcachofa y espárrago blanco y verde, ecológicos.
7. Pimiento (rojo, amarillo y verde), berenjena y tomate, ecológicos.
8. Nabo, colinabo y calabaza, ecológicos.
9. Zumos de hortalizas y verduras crudas ecológicas, recién hechos con batidora, no con licuadora.
10. Sopas naturales de verduras y hortalizas ecológicas.
11. Semillas germinadas ecológicas de todo tipo, brotes verdes de: legumbres, verduras, frutos secos, cereales...: alfalfa, soja, lenteja, cebolla, apio, berro, puerro, rábano, avena, mijo... (contienen enzimas).
12. Chucrut o col fermentada ecológica. → **Sal**
13. Verduras fermentadas ecológicas. → **Sal**
14. **Acelga, espinaca, lechuga, coles, pimientos y tomates, no ecológicos → Tóxicos**

#### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES

15. Purés de zanahoria, remolacha, nabo y calabaza, ecológicos. → **Glucosa**
16. **Verduras y hortalizas industrializadas: enteras, sopas, purés. → Sal / Tóxicos.**

### 2. ESPECIAS

#### CONTIENEN FITOQUÍMICOS

1. Cúrcuma, comino, orégano, mejorana, tomillo, salvia, albahaca, hierbabuena, romero, ecológicas.
2. Canela ecológica.
3. Nuez moscada, vainilla, clavo y azafrán, en polvo, ecológicas.
4. Curry y chile, en polvo, ecológicas.
5. Pimienta y pimentón.

### 3. LEGUMBRES

#### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN / PROTEÍNAS VEGETALES

1. Alubias ecológicas blancas, rojas y negras, hervidas.
2. Fríjol y lenteja ecológicos, hervidos.
3. Garbanzo y haba ecológicos, hervidos.
4. Guisante ecológico, hervido.
5. Legumbres ecológicas guisadas a fuego lento. → **Glucosa / Insulina**
6. Sopas y purés de legumbres naturales ecológicas. → **Glucosa / Insulina**
7. Legumbres industrializadas: enteras, sopas, purés. → **Glucosa / Insulina / Sal / Tóxicos**

### 4. LEGUMBRE SOJA

#### CONTIENEN PROTEÍNAS VEGETALES / GRASAS OMEGA 6

1. Soja en grano ecológica, hervida.
2. Bebida de soja ecológica, sin azúcar ni edulcorantes.
3. Yogur de soja ecológica con cultivos (fermentos) activos.
4. Productos fermentados de soja ecológica: natto, miso y tempeh. → **Sal**
5. Salsa de soja ecológica tradicional, sin procesos químicos. → **Sal**
6. Productos de soja industrializados: tofu, hamburguesa de soja, embutidos de soja. → **Sal / Tóxicos**
7. Salsa de soja artificial, la comercializada habitualmente. → **Sal / Tóxicos**

### 5. SETAS Y HONGOS

#### CONTIENEN FITOQUÍMICOS

1. Champiñón crudo y cocido ecológico.
2. Setas comunes naturales.
3. Hongos ecológicos: shiitake, maitake y reishi.
4. Setas industrializadas. → **Sal / Tóxicos.**

## 6. TUBÉRCULOS

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN

1. Patata ecológica, hervida. → **Glucosa / Insulina**
2. Yuca, tapioca y boniato, ecológicos, hervidos. → **Glucosa / Insulina**
3. Sopas con patata ecológica, puré de patata. → **Glucosa / Insulina**
4. Patata no ecológica. → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**
5. Patata al horno. → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**
6. Patata frita- → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**
7. Alimentos con patata industrializados. → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**

## 7. FRUTAS

### CONTIENEN FITOQUÍMICOS

1. Grosellas, arándanos y moras, ecológicas.
2. Frambuesa, fresa, fresón y cereza, ecológicas.
3. Zumos de limón y lima, exprimidos.
4. Corteza de limón y de naranja ecológicos, incluyendo la parte blanca.

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES / FITOQUÍMICOS

5. Naranja y mandarina, ecológicas.
6. Manzana ácida (no dulce), melocotón, nectarina, albaricoque, níspero, kiwi (dorado y verde), chirimoya, ecológicos.
7. Papaya, piña, plátano no maduro, granada, guayaba, maracuyá, higo, melón y sandía.
8. Zumos de las frutas anteriores (en verde) enteras, con pulpa, en batidora (no exprimidas ni en licuadora) → **Glucosa / Fructosa**
9. Pomelo ecológico. → Interacciona con fármacos comunes
10. Manzana dulce, pera y ciruela, ecológicas. → **Glucosa / Fructosa**
11. Plátano maduro, mango, caqui (palosanto), lichi, y uva ecológica → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
12. Frutas del bosque, fresón, melocotón y nectarina, no ecológicos → **Tóxicos**
13. Uva y manzana no ecológicas. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
14. Zumos de frutas naturales ecológicas exprimidas o en licuadora. → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
15. Zumos de frutas naturales no ecológicas. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
16. Frutas en almíbar: melocotón, pera, piña... → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
17. Frutas desecadas: uva pasa, ciruela pasa, dátil seco, higo seco, albaricoque seco... → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
18. Frutas industrializadas: enteras, zumos. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 9 / FITOQUÍMICOS

19. Aguacate.
20. Aceitunas verdes. → **Sal**
21. Aceitunas negras. → **Sal**

## 8. FRUTOS SECOS

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 9 Y OMEGA 6 / PROTEÍNAS VEGETALES / FITOQUÍMICOS

1. Almendra, avellana, anacardo y pistacho, crudos y sin sal.
2. Bebidas de almendra y de avellana, sin azúcar, fructosa ni edulcorantes.
3. Cremas de almendra y de avellana, sin azúcar, fructosa ni edulcorantes.
4. Nuez y pecana, crudos y sin sal (alto contenido en omega 6).
5. Cacahuete, crudo y sin sal (alto contenido en omega 6).
6. Crema de cacahuete, sin azúcar, fructosa ni edulcorantes (alto contenido en omega 6).
7. Nuez de Brasil y piñón, crudos y sin sal (alto contenido en omega 6).
8. Frutos secos crudos con sal. → **Sal**
9. Frutos secos tostados. → **Sal / Tóxicos**

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 9 / FITOQUÍMICOS

10. Nuez de macadamia, cruda y sin sal.

### CONTIENEN GRASAS SATURADAS DE CADENA MEDIA / FITOQUÍMICOS

11. Coco fresco.
12. Bebida de coco, sin azúcar añadido (no “agua de coco”).

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN

13. Castaña y chufa. → **Glucosa / Insulina**
14. Horchata de chufa. → **Glucosa / Insulina**

## 9. SEMILLAS

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 3 / PROTEÍNAS VEGETALES / FITOQUÍMICOS

1. Semillas de chía ecológicas, recién molidas en un molinillo eléctrico de café.
2. Semillas de lino ecológicas, recién molidas en un molinillo eléctrico de café.
3. Semillas de lino enteras ecológicas. → **No se absorben**, ayudan en el estreñimiento.

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 6 / PROTEÍNAS VEGETALES / FITOQUÍMICOS

4. Semillas de cáñamo ecológicas sin tostar (omega 6 y omega 3).
5. Semillas de sésamo ecológicas crudas y sin sal, recién molidas en un molinillo eléctrico de café.
6. Semillas de calabaza, girasol y amapola, ecológicas, crudas y sin sal
7. Semillas crudas con sal. → **Sal**
8. Semillas tostadas. → **Sal / Tóxicos**

## 10. PSEUDOCEREALES

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN / PROTEÍNAS VEGETALES

1. Quinoa en “grano” ecológica, hervida.
2. Amaranto en “grano” ecológico, hervido.
3. Copos de quinoa ecológica.
4. Trigo sarraceno o alforfón en “grano” ecológico, hervido. → **Glucosa / Insulina**
5. Pan de trigo sarraceno ecológico 100%. → **Glucosa / Insulina**

## 11. CEREALES

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN

#### •Arroz

1. Salvado de arroz ecológico.
2. Arroz en grano integral ecológico, hervido. → **Glucosa / Insulina**
3. Arroz en grano blanco, hervido. → **Glucosa / Insulina**
4. Bebida de arroz, sin azúcar, edulcorantes ni aceites. → **Glucosa / Insulina**
5. Arroz paella, arroz caldoso, arroz frito. → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**
6. Panes, galletas, tortas, pastelitos... de arroz. → **Glucosa / Insulina / Sal / Tóxicos**

#### •Maíz

7. Maíz en grano hervido. Maíz en mazorca. → **Glucosa / Insulina**
8. Cereales para desayuno sin gluten. → **Glucosa / Insulina**
9. Pan sin gluten. → **Glucosa / Insulina / Sal**
10. Palomitas de maíz. → **Glucosa / Insulina / Sal / Tóxicos**
11. Panes, galletas, tortas, pastelitos... de maíz. → **Glucosa / Insulina / Sal / Tóxicos**

#### •Avena

12. Salvado de avena ecológica. → **Gluten**
13. Copos de avena integral ecológica enteros, finos y gruesos, sin cocinar. → **Gluten**
14. Bebida de avena ecológica, sin azúcar, edulcorantes ni aceites. → **Gluten**
15. Harina de avena. → **Glucosa / Insulina / Gluten**
16. Copos de avena cocinados. → **Glucosa / Insulina / Gluten**
17. Panes, tortas, pastelitos, galletas... de avena. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

#### •Espelta y *kamut*

18. Pan de espelta y pan de *kamut* integrales de panadería. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal**
19. Pan de espelta y de *kamut* blancos de panadería. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal**
20. Panes, tortas, pastelitos, galletas... de espelta y de *kamut* → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

#### •Cebada y centeno

21. Pan de centeno y de cebada de panadería. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal**
22. Panes, tortas, pastelitos, galletas... de cebada, centeno. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**



•Mijo

23. Mijo en grano, hervido. → **Glucosa / Insulina**

•Trigo y cereales en general

24. Salvado de trigo.

25. Pasta de trigo. → **Glucosa / Insulina / Gluten**

26. Pan de trigo de panadería. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal**

27. Pan oscurecido. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

28. Cereales para desayuno o “cereales”. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

29. Panes, tortas, pastelitos, galletas... con trigo. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

30. Pizzas, crepes... → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

31. Cereales industrializados → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

## 12. LÁCTEOS

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Quesos bajos en grasa. → **Lactosa / Sal / Tóxicos**

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / CARBOHIDRATOS AZÚCARES

2. Kéfir de leche de cabra y de oveja desnatados naturales. → **Insulina**

3. Kéfir de leche de vaca desnatado natural. → **Insulina**

4. Yogur desnatado natural. → **Insulina**

5. Leche desnatada. → **Lactosa / Insulina**

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS / CARBOHIDRATOS AZÚCARES

6. Quesos frescos de leche cruda de cabra y de oveja, ecológicos. → **Lactosa**

7. Quesos frescos de cabra y de oveja, ecológicos. → **Lactosa**

8. Kéfir de leche de cabra y de oveja entero natural, ecológico. → **Insulina**

9. Kéfir de leche de vaca entero natural. → **Insulina / Tóxicos**

10. Quesos frescos de vaca. → **Lactosa / Tóxicos**

11. Yogur entero natural. → **Insulina / Tóxicos**

12. Leche entera. → **Lactosa / Insulina / Tóxicos**

13. Cuajada. Requesón. → **Lactosa / Insulina / Tóxicos**

14. Crema de leche. → **Lactosa / Insulina / Tóxicos**

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS

15. Quesos maduros o curados de leche cruda de cabra y de oveja, ecológicos. → **Sal**

16. Quesos maduros o curados de cabra y de oveja, ecológicos. → **Sal**

17. Quesos maduros o curados de vaca. → **Sal / Tóxicos**

18. Quesos cremosos y fundidos. → **Insulina / Sal / Tóxicos**

19. Queso rallado comercial. → **Lactosa / Sal / Tóxicos**

### 13. POSTRES LÁCTEOS

**CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES / GRASAS SATURADAS / PROTEÍNAS ANIMALES**

1. Yogur azucarado, yogur con frutas, yogur con cereales, petit suisse azucarado... → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
2. Flan, natillas, cremas, mouse, leche condensada... → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
3. Helados. → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
4. Batidos. → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
5. Bebidas con leche y cacao. → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
6. Postres lácteos en polvo → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**
7. Postres lácteos industrializados → **Glucosa / Lactosa / Insulina / Tóxicos**

### 14. HUEVO

**CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES**

1. Clara de huevo ecológico.

**CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS**

2. Huevo entero ecológico crudo. Huevo entero ecológico cocinado: pasado por agua (preferible), plancha (preferible), duro, tortilla, frito, revoltillo.
3. Yema de huevo ecológico de gallinas camperas alimentadas con hierbas, gusanos e insectos.
4. Huevo entero y yema de huevo, no ecológicos. → **Tóxicos**
5. Huevo entero, clara y yema, en polvo. → **Tóxicos**
6. Alimentos con huevo industrializados. → **Tóxicos**

### 15. PESCADO MAGRO (blanco) FRESCO

**CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES**

1. Bacalao, abadejo, merluza, gallo, lenguado, rape, pescadilla, platija y raya, frescos y salvajes.
2. Panga, perca, mero y lucio. → **Tóxicos**

### 16. PESCADO SEMIGRASO FRESCO

**CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS OMEGA 3**

1. Mújol, dorada, lubina, besugo, trucha y rodaballo, frescos y salvajes.
2. Salmonete. → **Tóxicos**

## 17. PESCADO GRASO (azul) FRESCO

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS / GRASAS OMEGA 3

1. Caballa pequeña, jurel, melva y salmón salvaje de Alaska, frescos y salvajes.
3. Boquerón, anchoa, sardina y arenque, frescos.
4. Huevas de pescado.
5. Pez espada (emperador), caballa gigante, atún, anguila, salmón de criadero y las distintas variedades de tiburón. → **Tóxicos**

## 18. MARISCO FRESCO

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Berberecho, mejillón, almeja, ostra, bígaro, percebe, vieira, navaja, pulpo y caracoles, frescos.

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS OMEGA 3

2. Gamba, langostino, calamar, sepia, centollo, cigala, langosta, nécora, bogavante y cangrejo, frescos.

## 19. PESCADO Y MARISCO INDUSTRIALIZADO

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Pescados (magros, semigrasos y grasos) y mariscos no desfavorables congelados. → **Tóxicos**
2. Pescados (magros, semigrasos y grasos) y mariscos enlatados al natural, con agua y sin aceite. → **Sal / Tóxicos**
3. Pescados (magros, semigrasos y grasos) y mariscos desecados, salados, ahumados. → **Sal / Tóxicos**

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS, OMEGA 9 Y OMEGA 3

4. Caballa en conserva de cristal, en aceite de oliva virgen. → **Sal / Tóxicos**
5. Melva en conserva de cristal, en aceite de oliva virgen. → **Sal / Tóxicos**
6. Jurel en conserva de cristal, en aceite de oliva virgen. → **Sal / Tóxicos**
7. Sardina en conserva de cristal, en aceite de oliva virgen. → **Sal / Tóxicos**
8. Anchoa en conserva de cristal, en aceite de oliva virgen. → **Sal / Tóxicos**
9. Almeja, berberecho, mejillón, calamar, navaja, pulpo... en conserva. → **Sal / Tóxicos**
10. Atún (claro y blanco) y bonito en conserva, en aceite de oliva o girasol alto oleico. → **Sal / Tóxicos**
11. Pescados y mariscos en lata, en aceite de oliva. → **Sal / Tóxicos**

CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS, OMEGA 6 Y OMEGA 3

12. Pescados y mariscos en conserva y en aceite de girasol o de soja. → **Sal / Tóxicos**

## 20. CARNES

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Pollo, pavo y conejo, ecológicos, frescos.
2. Pollo, pavo y conejo, no ecológicos, frescos; carne magra, sin grasa visible.
3. Caza: jabalí, liebre, perdiz, pichón, faisán, codorniz..., frescos; carne magra, sin grasa visible.
4. Ternera, buey, toro, pato, vaca y caballo, frescos; carne magra, sin grasa visible.
5. Cerdo, fresco; carne magra, sin grasa visible.
6. Pechuga de pavo y pechuga de pollo cocidas. → **Sal / Tóxicos**

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS

7. Carnes ecológicas no muy rojas ni muy grasas, frescas. → **Insulina**
8. Ternera, buey, toro, pato, vaca y caballo, no ecológicos, frescos; carne grasa. → **Insulina / Tóxicos**
9. Cerdo no ecológico, fresco, carne grasa. → **Insulina / Tóxicos**
10. Cordero no ecológico, fresco. → **Insulina / Tóxicos**
11. Carnes muy rojas de todo tipo, frescas. → **Insulina / Tóxicos**
12. Carnes industrializadas: curadas, en conserva. → **Insulina / Sal / Tóxicos**

## 21. VÍSCERAS

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Hígado, sesos, molleja, callos, riñón, lengua y corazón. → **Tóxicos**

## 22. EMBUTIDOS NO GRASOS

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES

1. Jamón curado y lomo embuchado, sin grasa. → **Sal / Tóxicos**
2. Jamón cocido: york, dulce..., sin grasa. → **Sal / Tóxicos**

## 23. EMBUTIDOS GRASOS

### CONTIENEN PROTEÍNAS ANIMALES / GRASAS SATURADAS Y OMEGA 9

1. Jamón curado y lomo embuchado, ecológicos y los ibéricos de bellota. → **Sal**
2. Jamón curado y lomo embuchado, no ecológicos. → **Sal / Tóxicos**
3. Butifarra, chorizo, salchichón, bacón, morcilla, mortadela, sobrasada, panceta, paté, foie-gras, salami, chicharrones, salchichas, frankfurt... → **Insulina / Sal / Tóxicos**

## 24. ACEITES

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 9 / FITOQUÍMICOS

1. Aceite de oliva virgen extra ecológico, crudo y cocinado a temperatura moderada.

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 6

2. Aceites que no son de oliva ni coco crudos y cocinados: girasol, soja, maíz, colza, cacahuete, nuez, palma... → **Tóxicos**

### CONTIENEN GRASAS SATURADAS DE CADENA MEDIA

3. Aceite de coco virgen ecológico, crudo y cocinado a cualquier temperatura.

## 25. GRASAS

### CONTIENEN GRASAS SATURADAS

1. Mantequilla de leche cruda ecológica.
2. Mantequilla no ecológica. → **Tóxicos**
3. Nata. → **Tóxicos**
4. Manteca de cerdo. → **Tóxicos**

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 6

5. Margarinas, margarinas light. → **Tóxicos**

## 26. AZÚCARES

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES

1. Azúcar integral de caña, azúcar moreno y azúcar blanco. → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
2. Fructosa. → **Fructosa**
3. Sirope o jarabe de agave. → **Fructosa**
4. Siropes o jarabes de: glucosa, maíz, maíz alto en fructosa, arroz, trigo, caramelo, arce... → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
5. Miel. → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
6. Mermelada. → **Glucosa / Fructosa / Insulina**
7. Membrillos y jaleas. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
8. Sorbetes, sin lácteos. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
9. Golosinas: caramelos, regaliz, gomas de mascar, polos... → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**

## 27. CHOCOLATES Y CACAO

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES / GRASAS SATURADAS

1. Chocolate negro con menos del 75% de cacao. → **Glucosa / Fructosa / Lactosa / Insulina**
2. Chocolate con leche. Chocolate blanco. → **Glucosa / Fructosa / Lactosa / Insulina**
3. Cacao en polvo, con azúcar añadido. → **Glucosa / Fructosa / Insulina**

### CONTIENEN PROTEÍNAS VEGETALES / CARBOHIDRATOS ALMIDÓN / GRASAS SATURADAS / FITOQUÍMICOS

4. Cacao en polvo puro, sin leche ni azúcar añadidos.
5. Chocolate con más del 75-80% de cacao, sin azúcar añadido.

## 28. GALLETAS, PASTELERÍA Y BOLLERÍA

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN Y AZÚCARES / GRASAS SATURADAS

1. Galletas, de todo tipo. → **Glucosa / Fructosa / Lactosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**
2. Pastelería y bollería: bizcocho, bollo, brioche, croissant, palmera, donut, ensaimada, magdalena, melindre, rosco, tartas, pudín, turrones, churros, mazapanes, pasteles... → **Glucosa / Fructosa / Lactosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

## 29. PANES Y REPOSTERÍA CASEROS

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN Y AZÚCARES / GRASAS SATURADAS Y OMEGA 9

1. Panes, postres, helados... caseros y no muy oscurecidos, *hechos con alimentos no desfavorables* como pueden ser, por ejemplo: harina de trigo sarraceno, bebida de almendra, bebida de coco, frutos secos, aceite de coco virgen, mantequilla ecológica, huevo ecológico, cacao puro, canela, limón, piel de naranja ecológica, fruta, Stevia, Tagatosa...

## 30. ALIMENTOS CON EDULCORANTES ARTIFICIALES

1. Alimentos, bebidas y golosinas de todo tipo, incluidos los light, dietéticos y “sin azúcar”, con edulcorantes artificiales: acesulfamo K (E-950), aspartamo (E-951), ciclamato (E-952), sacarina (E-954), sucralosa (E-955), neotamo (E-961), sorbitol (E-420) ... También los que contienen fructosa. → **Tóxicos**

## 31. APERITIVOS

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS ALMIDÓN

1. Chips, ganchitos, cortezas, palomitas de maíz, galletas saladas, diversos aperitivos de trigo y de maíz... → **Glucosa / Insulina / Gluten / Sal / Tóxicos**

## 32. CERVEZA

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES / FITOQUÍMICOS

1. Cerveza artesanal. → **Glucosa / Insulina / Gluten**
2. Cerveza. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Tóxicos**
3. Cerveza sin gluten. → **Glucosa / Insulina / Tóxicos**
4. Cerveza sin alcohol. → **Glucosa / Insulina / Gluten / Tóxicos**

## 33. VINO

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES / FITOQUÍMICOS

1. Vino seco tinto y blanco ecológicos.
5. Cava y champagne brut nature ecológicos.
6. Vino seco tinto y blanco no ecológicos. → **Tóxicos**
7. Cava y champagne Brut Nature no ecológicos. → **Tóxicos**
8. Vino semiseco, semidulce y dulce. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
9. Sidra seca, semiseca y dulce. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
10. Cava y champagne extra brut. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
11. Cava y champagne brut, extra seco, seco, semiseco y dulce. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**

## 34. BEBIDAS ALCOHÓLICAS DULCES

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES

1. Vinos dulces, bitter, vermut, licores dulces... → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**

## 35. REFRESCOS

### CONTIENEN CARBOHIDRATOS AZÚCARES

1. Refrescos de cola. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
2. Limonadas y naranjadas. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
3. Tónica. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
4. Gaseosa. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**
5. Granizados. → **Glucosa / Fructosa / Insulina / Tóxicos**

## 36. SALSAS

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 9 / FITOQUÍMICOS

1. Salsa de tomate casera con aceite de oliva virgen extra.
2. Mayonesa casera con aceite de oliva virgen extra y huevos ecológicos.
3. Alioli casero con aceite de oliva virgen extra y sin huevo.
4. Vinagreta casera con aceite de oliva virgen extra y vinagre de manzana.
5. Mostaza blanca o amarilla. → **Sal**
6. Salsas caseras hechas únicamente con alimentos favorables crudos, incluyendo el aceite de coco virgen.

### CONTIENEN GRASAS OMEGA 6 Y OMEGA 9

7. Salsas hechas con aceites que no sean de oliva ni coco, como girasol o soja. → **Sal / Tóxicos**
8. Salsas comerciales en general. → **Sal / Tóxicos**

## 37. VINAGRE

1. Vinagre de manzana.
2. Vinagre de vino.
3. Vinagre balsámico o de Módena.

## 38. SAL

1. Sal marina sin refinar. Flor de sal. → **Sal**
2. Sal común refinada. → **Sal**



### 39. EDULCORANTES NATURALES

1. Stevia en polvo o en líquido.
2. Tagatosa en polvo.

### 40. AGUA

1. Agua mineral de mineralización muy débil y débil, en botella de cristal.
2. Agua mineral de mineralización media y fuerte.
3. Agua de manantial.
4. Agua filtrada con filtro de calidad.
5. Agua potabilizada o de grifo.
6. Agua con gas. Soda. → **Sal**

### 41. CAFÉ

1. Café infusión.
2. Café infusión descafeinado.
3. Café en cápsulas con ingredientes vegetales, sin aluminio y ecológico.
4. Café en cápsulas. → **Tóxicos**
5. Café soluble en polvo instantáneo, con y sin cafeína. → **Tóxicos**

### 42. SUCEDÁNEOS DEL CAFÉ

1. Café de achicoria.
2. Café de malta. → **Gluten**

### 43. TÉ

1. Té negro.

#### CONTIENEN FITOQUÍMICOS

2. Té blanco y té verde ecológicos.
3. Té verde descafeinado (sin teína) ecológico.
4. Té rojo ecológico.

## 44. COMIDAS

1. Comidas con alimentos favorables frescos y crudos.
2. Comidas con alimentos favorables cocinados al vapor poco hechos.
3. Comidas con alimentos favorables cocinados a la plancha poco hechos.
4. Comidas con alimentos cocinados en utensilios de cerámica, vidrio o barro cocido, en cocción lenta y a baja temperatura.
5. Comidas con alimentos cocinados en ollas y sartenes de teflón, acero inoxidable, hierro fundido o aluminio. → **Tóxicos**
6. Comidas con alimentos cocinados a temperaturas altas. → **Tóxicos**
7. Comidas con alimentos cocinados a la plancha muy hechos. → **Tóxicos**
8. Comidas con alimentos cocinados a la brasa. → **Tóxicos**
9. Comidas con alimentos cocinados al horno y asados. → **Tóxicos**
10. Comidas con alimentos fritos o cocinados a altas temperaturas con aceites vegetales, excepto el de coco virgen. → **Tóxicos**
11. Comidas recalentadas, especialmente en restaurantes. → **Tóxicos**
12. Comidas preparadas. → **Sal / Tóxicos**
13. Comidas precocinadas. → **Sal / Tóxicos**
14. Comida rápida o *fast food*. **Sal / Tóxicos**
15. Comidas industrializadas. → **Sal / Tóxicos**