

# LISTA EXPANDIDA DE ALIMENTOS TIPO A (AMIGOS del Control de la Diabetes)

**Aves:** pollo, pavo y codorníz

**Pescados:**

dorado, mero, chillo,  
salmón, tilapia, bacalao,  
rodaballo, capitán, sierra,  
merluza, atún

**Mariscos:**

carne de cangrejo,  
camarones, juey, pulpo,  
calamar, ostras, carrucho,  
langosta, vieiras, mejillones,  
almejas

**Quesos:**

blanco del país, cheddar,  
americano, suizo, gouda,  
edam, parmesano, ricotta,  
mozzarella, monterrey,  
provolone, muenster,  
camembert, stilton, cream  
cheese, brie, manchego

**Leche:**

de almendras (sin azúcar  
añadida), crema de leche,  
half and half, leche de coco

**Carne de res:**

molida, biftec, churrasco,  
garrón, filete, lechón de  
mechar, hígado, steaks,  
lomillo

**Carne de cerdo:**

chuleta, costillas, perril,  
masitas, lomo, tocineta,  
chorizo

**Vegetales:**

aceitunas, aguacate, celery,  
brócoli, chayote, coles de  
Bruselas, repollos,  
habichuelas tiernas,  
espinaca, espárragos,  
lechugas (todas), pimientos  
(todos), setas, zanahoria,  
pepinillos, coliflor, cebolla,  
tomates

**Frutas:** fresas, manzanas

**Condimentos:**

albahaca, ajo, mostaza,  
paprika, orégano, recaó,  
cilantrillo, salvia, menta,  
romero, pimienta, hojas de  
laurel, salsa worcestershire,  
salsa soya, vinagre

**Grasas:**

aceite de oliva, aceite de  
coco, aceite de lino,  
aguacate, almendras,  
ajonjolí, grapseed,  
mantequilla

**Nueces:**

almendras, avellanas, maní,  
pecans, walnuts,  
macadamias, pistachios,  
semillas de girasol y  
calabaza

**Endulzadores:** stevia, maltitol

Diabético en Control Certificado™, Dieta 2x1®, Dieta 3x1®, Dieta de Alimentos Amigos™, Chef de la Dieta 3x1™, Alimentos Tipo A™ y Alimentos Tipo E™ son marcas en uso o registradas de Metabolic Technology Center, NaturalSlim® y Frank Suárez, con todos los derechos reservados • Copyright © 2014 •

Nota: Esta Lista Expandida de Alimentos Tipo A (AMIGOS) y Tipo E (ENEMIGOS) es para uso personal no-comercial de los lectores del libro *Diabetes Sin Problemas* y no se autoriza para ningún otro uso.



# LISTA EXPANDIDA DE ALIMENTOS TIPO E (ENEMIGOS del Control de la Diabetes)

## Cereales:

arroz, avena, harina de maíz, harina, maizena, “corn flakes”, “bran flakes”, “corn pops”, muesli, pan cakes, “mini wheats”, “frosted flakes”, etc

## Panes:

pan blanco, pan Dulce, sobao, pan de agua, de manteca, de hot dog, de hamburguer, ciabatta, bagels, croissants, biscuits, galletas dulces, “export sodas”, waffers, croissants, harinas de soya, pita, pan de papa, galletas saladas, pizza, buschetta, pan de maíz, pan integral

## Pastas:

TODAS (fideos, spaguetti, etc.)

## Otros farináceos:

arroz blanco e integral, papas, habichuelas (frijoles), garbanzos, gandules, maíz, sweet peas, batata, yuca, ñame, yautía, calabaza, guineos verdes, malanga, plátanos, arroz jasmíne, plantillas de tacos y burritos

## Leche:

fresca, UHT, evaporada, condensada, deslactosada,

## Endulzadores:

azúcar, miel, corn syrup, glucosa, sacarosa, fructosa, lactosa, sirope de agave, azúcar negra, azúcar turbinado, maltosa, melaza, “maple syrup”

## Frutas:

ciruelas secas, pasas, Sandía, higo, piña, todas las empacadas en almíbar, papaya, guayaba, guineo (banana), melones, honey dew, cantaloupe, mangó, kiwi, dátiles, uvas, chinas, toronja, melocotón y albaricoque, ciruela

## Bebidas:

refrescos carbonatados (TODOS), néctares de frutas, jugos de: piña, uva, cranberry, ciruela, china (naranja); batidas con mantecado, bebidas alcohólicas, bebidas de fruta (juice drinks), bebidas de chocolate, jugo de zanahoria

## Condimentos:

aderezos con azúcar, ketchup, salsa BBQ, jaleas, mermeladas, mantequilla de maní, almíbar, sirope de pancake

Diabético en Control Certificado™, Dieta 2x1®, Dieta 3x1®, Dieta de Alimentos Amigos™, Chef de la Dieta 3x1™ Alimentos Tipo A™ y Alimentos Tipo E™ son marcas en uso o registradas de Metabolic Technology Center, NaturalSlim® y Frank Suárez, con todos los derechos reservados • Copyright © 2014 •

Nota: Esta Lista Expandida de Alimentos Tipo A (AMIGOS) y Tipo E (ENEMIGOS) es para uso personal no-comercial de los lectores del libro *Diabetes Sin Problemas* y no se autoriza para ningún otro uso.

