



Lácteos

Incluye la **leche, yogures, queso fresco** y derivados.

Su absorción es media-rápida, por lo que las raciones que tomes harán su efecto en media hora.



Farináceos

Incluye el **pan, pastas, arroz, legumbres, harina, cereales, patatas**, y derivados.

Su absorción es generalmente lenta. Sus raciones hacen efecto a partir de los 45 minutos. Ten en cuenta si es precocinado o industrial, ya que habrá que contarlo de otra manera.



Frutas

Incluye todas las frutas frescas, pero no las deshidratadas o los frutos secos y derivados.

Su absorción es media-rápida. Los zumos o fruta exprimida son de acción **ultrarrápida**, ya que pasan a la sangre muy rápido por la saliva.



verduras y ensaladas

Incluye todas las **verduras** y **ensaladas**.

Además de ser de absorción lenta, hacen que la fibra retrase la absorción de otros alimentos.



Proteínas

Incluye las **carnes, pescados** y **huevos**.

Su absorción es media-lenta.



grasas y lípidos

Incluye los **aceites, mantecas, quesos** y **frutos secos**.

Su absorción es media-lenta.