

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

CARNE	O	A	B	AB
Cerdo	no	no	no	no
Conejo	sí	no	sí	sí
Cordero	sí	no	sí	sí
Jamón	no	no	no	no
Pavo	sí	sí	sí	sí
Pollo	sí	sí	no	no
Ternera	sí	no	sí	no
Venado	sí	no	sí	no

PESCADO	O	A	B	AB
Abadejo	sí	no	sí	no
Anchoa	sí	no	no	no
Anguila	sí	no	no	no
Arenque	sí	no	sí	sí
Arenque ahumado	no	no	sí	no
Atún	sí	sí	sí	sí
Bacalao	sí	sí	sí	sí
Besugo	sí	sí	sí	sí
Boquerón	sí	no	no	no
Caballa	sí	sí	sí	sí
Carpa	sí	sí	sí	sí
Lenguado	sí	no	sí	sí
Lubina	sí	sí	no	no

PESCADO	O	A	B	AB
Lucio	sí	sí	sí	sí
Merluza	sí	no	sí	sí
Mero	sí	sí	sí	sí
Pescadilla	sí	sí	sí	sí
Perca	sí	sí	no	no
Pez espada	sí	sí	sí	sí
Rape	sí	sí	sí	sí
Rodaballo	sí	no	sí	no
Salmón ahumado	no	no	no	no
Salmón fresco	sí	sí	sí	sí
Salmonete	sí	sí	sí	sí
Sardina	sí	sí	sí	sí
Trucha	sí	sí	sí	sí



RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

MARISCOS 0 A B AB

Almejas	sí	no	no	no
Bogavante	sí	no	no	no
Calamar	sí	no	sí	no
Cangrejos	sí	no	no	no
Caracoles	sí	sí	no	sí
Caviar	no	no	sí	sí
Gambas	sí	no	no	no
Ostras	sí	no	no	no
Pulpo	no	no	no	no
Vieiras	sí	no	sí	sí

HUEVOS (semana) 0 A B AB

0	A	B	AB
4	3	4	4

LACTEOS 0 A B AB

Leche de vaca	no	no	no	no
Leche de cabra	no	sí	sí	sí
Leche de soja	sí	sí	sí	no
Leche de almendra	sí	sí	sí	sí
Leche de arroz	sí	sí	sí	sí
Leche de avellana	sí	sí	no	no
Horchata	sí	sí	sí	sí
Yogur	no	no	no	no
Yogur de cabra	sí	sí	sí	sí
Cuajada de oveja	sí	sí	sí	sí
Queso de cabra	sí	sí	sí	sí
Queso de oveja	sí	sí	sí	sí
Queso de vaca	no	no	no	no
Tofu - queso de soja	sí	sí	no	sí
Mozzarella	sí	sí	sí	sí
Mantequilla	si	no	sí	no
Kefir	no	sí	sí	sí
Helados	no	sí	sí	sí

ACEITES 0 A B AB

Aceite de oliva	sí	sí	sí	sí
Aceite de girasol	sí	sí	no	no
Aceite de lino	sí	sí	sí	sí
Aceite de sésamo	sí	no	no	no

FRUTOS SECOS 0 A B AB

Almendras	sí	sí	sí	sí
Anacardos	no	no	no	sí
Avellanas	sí	sí	no	no
Cacahuets	no	sí	no	sí
Castañas	sí	sí	sí	sí
Nueces	sí	sí	sí	sí
Pipas de calabaza	sí	sí	no	no
Pipas de girasol	sí	sí	no	no
Pistachos	no	no	no	sí
Semillas de sésamo	sí	sí	no	no

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

LEGUMBRES 0 A B AB

Lentejas	no	sí	no	sí
Garbanzos	sí	no	no	no
Habas	sí	sí	sí	sí
Soja blanca	no	sí	no	sí
Soja verde (mungo)	sí	sí	no	no
Aduki	sí	sí	no	no
Alubias pintas	sí	sí	no	sí
Alubias riñón	no	no	sí	sí
Guisantes	sí	sí	sí	sí
Judías blancas	sí	sí	sí	no
Judías rojas	sí	no	sí	sí

VEGETALES 0 A B AB

Acelga	sí	sí	sí	sí
Alcachofa	sí	sí	no	no
Agua	no	sí	no	no
Ajo	sí	sí	sí	sí
Apio	sí	sí	sí	sí
Aceituna verde	sí	sí	no	sí
Aceituna negra	no	no	no	no
Bambú	sí	sí	sí	sí
Berenjena	no	no	sí	sí
Brócoli	sí	sí	sí	sí
Brote de alfalfa	no	sí	sí	sí
Brote de rábano	sí	sí	no	sí
Boniato	sí	no	sí	sí
Berro	sí	sí	sí	sí
Berza	sí	no	sí	sí
Calabaza	sí	sí	no	sí
Calabacín	sí	sí	sí	sí

VEGETALES 0 A B AB

Cebolla	sí	sí	sí	sí
Colinabo	sí	sí	sí	sí
Col	no	no	sí	sí
Coliflor	no	sí	sí	sí
Col china	no	no	sí	sí
Col de Bruselas	no	si	si	si
Col rizada	sí	sí	sí	sí
Cardos	sí	sí	no	no
Espinaca	sí	sí	sí	sí
Escarola	sí	sí	sí	sí
Espárrago	sí	sí	sí	sí
Endibia	sí	sí	sí	sí
Guisante	sí	sí	sí	sí
Hinojo	sí	sí	sí	sí
Lechuga	sí	sí	sí	sí
Lombarda	no	no	sí	sí
Maíz	no	sí	no	no
Nabo	sí	sí	sí	sí

VEGETALES 0 A B AB

Patatas	no	no	sí	sí
Pepino	sí	sí	sí	sí
Pimiento verde	sí	no	sí	no
Pimiento rojo	sí	no	sí	no
Puerro	sí	sí	sí	sí
Perejil	sí	sí	sí	sí
Rábanos	sí	sí	no	no
Remolacha	sí	sí	sí	sí
Setas	sí	sí	sí	sí
Tomates	sí	no	no	sí
Zanahorias	sí	sí	sí	sí

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

FRUTAS	0	A	B	AB
Albaricoque	sí	sí	sí	sí
Arándano	sí	sí	sí	sí
Banana	sí	no	sí	no
Cereza	sí	sí	sí	sí
Ciruela	sí	sí	sí	sí
Caqui	sí	sí	no	no
Coco	sí	no	no	no
Dátiles	sí	sí	sí	sí
Frambuesa	sí	sí	sí	sí
Fresa	no	sí	sí	sí
Granada	sí	sí	no	no
Grosella	sí	sí	sí	sí
Guayaba	sí	sí	sí	no

FRUTAS	0	A	B	AB
Higos frescos/secos	sí	sí	sí	sí
Higo chumbo	sí	sí	no	no
Kiwi	sí	sí	sí	sí
Limón	sí	sí	sí	sí
Mango	sí	no	sí	no
Manzana	sí	sí	sí	sí
Mandarina	no	no	sí	sí
Melones varios	sí	sí	sí	sí
Melón miel	no	no	sí	sí
Melocotón	sí	sí	sí	sí
Mora	no	sí	sí	sí
Naranja	no	no	sí	no
Nectarina	sí	sí	sí	sí
Papaya	sí	no	sí	sí
Pera	sí	sí	sí	sí

FRUTAS	0	A	B	AB
Pifia	sí	sí	sí	sí
Plátano macho	no	no	sí	sí
Pomelo	sí	sí	sí	sí
Sandía	sí	sí	sí	sí
Uvas frescas / pasas	sí	sí	sí	sí
Zarzamora	sí	sí	sí	sí

ZUMOS Y JUGOS	0	A	B	AB
De piña	sí	sí	sí	sí
De cereza	sí	sí	sí	sí
De ciruela	sí	sí	sí	sí
De naranja	no	no	sí	no
De uva	sí	sí	sí	sí
De zanahoria	sí	sí	sí	sí
De tomate	sí	no	no	sí
De manzana	no	sí	sí	sí
Sidra de manzana	no	sí	sí	sí

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

* Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

BEBIDAS	0	A	B	AB
Agua con gas	sí	no	no	sí
Café 1 descafeinado	no	sí	sí	sí
Cerveza	sí	no	sí	sí
Cola	no	no	no	no
Gaseosas	no	no	no	no
Licores destilados	no	no	no	no
Té negro 1 descafeinado	no	no	sí	no
Té verde	sí	sí	sí	sí
Vino blanco	sí	sí	sí	sí
Vino tinto	sí	sí	sí	sí

ESPECIAS	0	A	B	AB
Alcaravea (frut. c. carvi)	sí	sí	sí	sí
Algarrobo	sí	sí	sí	sí
Algas negras	sí	sí	sí	sí
Agar agar	sí	sí	sí	sí
Albahaca	sí	sí	sí	sí
Anís	sí	sí	sí	no
Azafrán	sí	sí	sí	sí
Azúcar blanco/moreno	sí	sí	sí	sí
Alcaparras	sí	sí	sí	no
Almidón de maíz (Maicena)	no	no	no	no
Bergamota	sí	sí	sí	sí
Cardamomo	sí	sí	sí	sí
Canela	no	sí	no	sí
Curry	sí	sí	sí	sí
Cúrcuma	sí	sí	sí	sí
Clavo	sí	sí	sí	sí
Comino	sí	sí	sí	sí
Cilantro	sí	sí	sí	sí
Chocolate	sí	sí	sí	sí
Eneldo	sí	sí	sí	sí
Estragón	sí	sí	sí	sí

ESPECIAS	0	A	B	AB
Gelatina	sí	no	no	no
Hoja de laurel	sí	sí	sí	sí
Ketchup	no	no	no	no
Mayonesa	sí	no	sí	sí
Mejorana	sí	sí	sí	sí
Menta	sí	sí	sí	sí
miel	sí	sí	sí	sí
Miel de arce	sí	sí	sí	sí
Miso / soja fermentada	sí	sí	sí	sí
Mostaza	sí	sí	sí	sí
Nuez moscada	no	sí	sí	sí
Pimentón	no	sí	sí	sí
Pimienta blanca	no	no	no	no
Pimienta negra	no	no	no	no
Pimienta de Cayena	sí	no	sí	no
Rábano picante	sí	sí	sí	sí
Romero	sí	sí	sí	sí
Salvia	sí	sí	sí	sí
Tomillo	sí	sí	sí	sí
Vainilla	no	sí	sí	sí
Vinagre	no	no	sí	sí

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

INFUSIONES	0	A	B	AB
Alholva - fenugrec	sí	sí	no	no
Alfalfa	no	sí	sí	sí
Abedul blanco	sí	sí	sí	sí
Alsíne	sí	sí	sí	sí
Aloe	no	sí	no	no
Barba de maíz	no	no	no	no
Bolsa de pastor	no	sí	no	no
Corteza de roble blanco	sí	sí	sí	sí
Candelaria	sí	sí	no	sí
Diente de león	sí	sí	sí	sí
Echinacea	no	sí	sí	sí
Escaramujo de rosa	sí	sí	sí	sí

INFUSIONES	0	A	B	AB
Espino albar (crataegus)	sí	sí	sí	sí
Hoja de fresa	no	sí	sí	sí
Ginseng	sí	sí	sí	sí
Jengibre	sí	sí	sí	sí
Té verde	sí	sí	sí	sí
Menta	sí	sí	sí	sí
Manzanilla	sí	sí	sí	sí
Tilo	sí	sí	no	no
Lúpulo	sí	sí	no	no
Hipérico	no	sí	sí	sí
Palo dulce - regaliz	sí	sí	sí	sí
Milenrama	sí	sí	sí	sí

INFUSIONES	0	A	B	AB
Valeriana	sí	sí	sí	sí
Verbena	sí	sí	sí	sí
Salvia	sí	sí	sí	sí
Sáuco	sí	sí	sí	sí
Sena	no	sí	no	no
Solídago virgaurea	no	sí	sí	sí
Tomillo	sí	sí	sí	sí
Trébol rojo	no	no	no	no
Zarzaparrilla	sí	sí	sí	sí



RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

CALCIO QUE APORTAN LOS ALIMENTOS

Un bebe lactante toma entre 250 y 300 mg. diarios de calcio; esta es la única indicación precisa del aporte de calcio necesario según la naturaleza. El resto de las Indicaciones son estimadas.

Lo importante es ASIMILAR el calcio que tomarnos, para ello es necesario realizar ejercicios cotidianamente y tomar aire fresco (baños de aire).

CANTIDAD DE CALCIO QUE HAY EN 100 GRAMOS DE ALIMENTO

CARNES: Entre 10 y 20 mg.

PESCADOS: Entre 20 y 50 mg.

(Con las excepciones de la sardina fresca: 288 mg. .
debido a que se come todo. Y las sardinas en conserva:
380 mg. . por consumirse las espinas).

MARISCOS y CRUSTACEOS: Entre 30 y 200 mg.

- **Gambas:** 200 mg.
- **Caracoles:** 170 mg.
- **Ostras y mejillones:** 00 mg.

HUEVOS:

- **Huevos de gallina:** 54 mg.
- **Huevas de pescado:** 130 mg.

FRUTOS SECOS: Entre 40 y 180 mg.

- **Albaricoques secos:** 80 mg.
- **Higos secos:** 178 mg.
- **Dátiles secos:** 75 mg.
- **Uvas pasas:** 60 mg.

ACEITES: No contienen calcio

FRUTAS FRESCAS: Entre 10 y 40 mg.

RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

CANTIDAD DE CALCIO QUE HAY EN 100 GRAMOS DE ALIMENTO

LECHE y DERIVADOS:

- **Leche de mujer:** 34 mg.
- **Leche de vaca:** 132 mg.
- **Leche de cabra:** 129 mg.
- **Leche de oveja:** 100 mg.
- **Leche de vaca desnatada:** 123 mg.
- **Mantequilla:** 16 mg.
- **Queso blanco:** 150 mg.
- **Yogur:** 150 mg.
- **Camembert:** 268 mg.
- **Queso de cabra:** 200 mg.
- **Roquefort:** 700 mg.
- **Gruyère:** 1010mg.
- **Emmenthal:** 1130 mg.
- **Parmesano:** 1265 mg.

GRANOS OLEAGINOSOS:

- **Pistachos.** 131 mg.
- **Almendras:** 254 mg.
- **Avellanas.** 225 mg.
- **Nueces:** 80 mg.
- **Sésamo:** 1300 mg.
- **Pipas de girasol:** 60 mg.
- **Soja:** 250 mg.

CEREALES: Entre 30 y50 mg.

(si se hacen germinar aumenta el contenido en calcio, trigo germinado: 90 mg., cebada germinada: 280 mg.)

LEGUMBRES: Entre 30 y 250 mg.

- **Lentejas:** 80 mg.
- **Garbanzos:** 150 mg.
- **Soja:** 250 mg.
- **Habas:** 120 mg.

VERDURAS: En general entre 30 y 50 mg., con algunas excepciones:

- **Berros:** 150 mg.
- **Brócoli:** 130 mg.
- **Col:** 429 mg.
- **Perejil:** 200 mg.
- **Hojas de nabo:** 260 mg.
- **Endibias y espinacas:** 100 mg.



RÉGIMEN ALIMENTICIO GRUPOS DE ALIMENTOS/GRUPOS SANGUÍNEOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

CANTIDAD DE CALCIO QUE HAY EN 100 GRAMOS DE ALIMENTO

ALGAS: Muy Importantes, entre 500 y 1000 mg.

AZUCARES:

- **Azúcar refinada:** 0 mg.
- **Azúcar sin refinar:** 85 mg.
- **Melazas:** 273 mg.
- **Miel:** 5mg.



LOS MEJORES ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

TIPO 0:

- Sardinias sin espinas
- Brócoli
- Col rizada
- Algas marinas

TIPO A:

- Yogur de soja
- Leche de soja
- Huevos
- Salmón en conserva (con espinas)
- Sardinias (con espinas)
- Brócoli
- Espinacas
- Leche de cabra

TIPO B Y AB :

- Las dietas de estos tipos son muy ricas en contenido en calcio.