

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1.No omita ninguna de las tres comidas principales del día.

2.Coma menos grasa:

- .Coma porciones pequeñas de carne, coma más pescado y pollo.
- .Coma carne magra : filete, milanesa, cuete, deshebrada.
- .Prepare las comidas al horno, asadas o hervida, quiteles la grasa y piel a las aves.
- .Ponga atención al tipo de salsas que añada.
- .Evite comidas fritas.
- .No utilice grasas al cocinar.
- .Evite alimentos como: tocino, mantequilla, manteca de puerco, aceite de coco , aderezo de ensaladas.
- .Tome leche baja en grasa.
- .Coma menos helados, queso, crema agria y otros productos lácteos que contienen mucha grasa.

3.Coma alimentos ricos en fibra:

- .Elija frijoles, habas, chicharos y lentejas.
- .Coma pan, cereales y galletas preparadas con trigo.
- .Coma más vegetales.
- .Coma cebada, trigo, arroz integral y avena.

4.No coma sal:

- .No use sal , se recomienda utilizar sustitutos de sal o sal con menos sodio.
- .Evite alimentos que contengan gran cantidad de sal como: sopas enlatadas, jamón, tocino, pepinillos, salsa de soya, inglesa, Maggi y Knorr Suiza.
- .Evite comidas procesadas.

5.Coma menos azúcar:

- .Evite refrescos embotellados.
- .Evite comer azúcar, miel, jaleas, dulces, frutas enlatadas en almíbar, postres, pasteles etc.

6.Si usted es diabético, nunca tome una fruta sola, debe de ir acompañada de otros alimentos diferentes.

- .Una fruta al día se recomienda sea un cítrico.
- .Puede preparar la fruta con gelatina dietética, apio, zanahoria, pepino.

7.Ensaladas verdes pueden, ser: A base de lechuga, acelga, espinaca o repollo.

- .Vegetales verdes pueden ser: Calabaza, chayote, brócoli, ejote, nopal.

8.Los aperitivos que puede tomar entre las comidas son:

- Palomitas de maíz sin grasa, jugo V 8, gelatinas dietéticas, pepino, apio, zanahoria.

9.Puede usar aderezo de ensalada dietético y mayonesa baja en calorías.

- .Revise siempre el contenido nutricional. De preferencia aceite de oliva y vinagre balsámico.

10. Recuerde tomar suficiente agua en el día.

Se recomiendan 2 litros/ día.