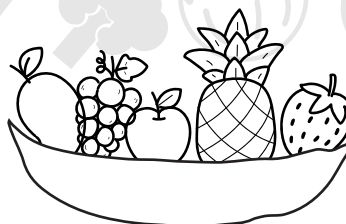


ALIMENTOS PERMITIDOS

1. LECHE/YOGUR: entera ó descremada.
2. QUESOS: evitarlos.
3. CARNES: vaca, pollo o pescado, en preparaciones saludables (al horno, a la plancha, a la parrilla).
4. HUEVO: 3 -4 unidades/semana. Consumirlo: pasado por agua, duro, poche, revuelto, etc. No frito.
5. VEGETALES: todos los días en almuerzo y cena., crudas ó cocidas.
6. FRUTAS: crudas ó cocidas, 3 unidades por día, como mínimo.
7. ACEITE: Girasol, maíz, oliva, soja, mezcla. Solo en crudo, evitar frituras, salteados y rehogados.
8. EDULCORANTE o AZÚCAR
9. BEBIDAS: Agua, agua mineral, soda, amargo terma sin azúcar, jugos de compota, naturales, caldos caseros de verduras. Infusione, mate cocido, cebado, malta, manzanilla, boldo, etc.
10. MERMELADA: Compota de frutas – Dulce de membrillo.
11. CEREALES integrales: evitar la polenta, arroz blanco.
12. MIX DE SEMILLAS: para incorporar en ensaladas, postres, tostadas, etc.
13. SALVADO DE AVENA: incorporarlo en preparaciones (milanesas, souffle, tartas, hamburguesas, etc).
14. CONDIMENTOS: Aromáticas naturales (romero – orégano – albahaca – etc.
15. PANIFICADOS INTEGRALES



ALIMENTOS A EVITAR

1. Quesos duros, de rallar.
2. Cereales tipo arroz blanco y polenta.
3. Gelatinas comunes y diet.
4. Infusiones oscuras de té.

CONSEJOS



Distribuir los alimentos en 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) y 2 colaciones (media mañana y media tarde) ...10....hs / ...18....., hs



Masticar bien los alimentos. Comer despacio.



COLACIONES:

- FRUTA FRESCA.
- COMPOTA
- LICUADOS CON LECHE, FRUTA Y SEMILLAS.
- YOGUR CON CEREALES + 1 CDA
- SALVADO DE AVENA.



Realizar actividad física diaria 40 minutos



Evitar el consumo de alimentos no permitidos.



Consumir abundante cantidad de agua durante todo el día. (2 lts) – 8 vasos al día.

Lic. Miriam Oviedo
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN