

## ALIMENTOS PERMITIDOS

1. LECHE: Descremada. Sola, para cortar las infusiones o para realizar las preparaciones.
2. YOGUR: Descremados sin azúcar. Firme ó bebible. Saborizados, con cereales, con colchón de frutas, actimel, activia 0% sabor vainilla.
3. QUESOS: Descremados. Untables, frescos, ricotta, port salud.
4. CARNES: Magras, sin grasa. Vacuna, pollo sin piel, pescados magros, frescos ó en lata al natural.
5. HUEVO: Utilizar la clara. Entero 1-2 unidades/ semana. Consumirlo: pasado por agua, duro, poche, revuelto, en ensaladas, en preparaciones, etc. No frito.
6. VEGETALES: Todos, preferentemente consumirlos crudos, en ensaladas. (Acelga, achicoria, pimiento, berenjena, berro, brócoli, coliflor, repollo, escarola, espárragos, espinaca, lechuga, pepino, perejil, rabanito, rábano, radicheta, tomate, zapallitos, alcaucil, arvejas frescas, calabaza, cebolla, cebolla de verdeo, chauchas, habas frescas, nabo, palmito, puerro, zanahoria, zapallo).
7. PAPA, BATATA, CHOCLO. En cantidades controladas. Consumirlos preferentemente hervidas, en puré.
8. CEREALES: Arroz, fideos, polenta, avena, sémola. En cantidades controladas.
9. LEGUMBRES: Soja, lenteja, garbanzo, poroto. En cantidades controladas.
10. PAN Y GALLETITAS: Preferentemente de salvado, fresco. Galletitas de salvado de bajo tenor grasa. En cantidades controladas.
11. FRUTAS: Todas, frescas o en lata sin azúcar. Ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, frambuesa, frutilla, granada, guinda, lima, limón, mandarina, manzana, melón, pera, naranja, pomelo, sandía. Banana, uva, higo. 1 unidad/semana
12. ACEITE: Girasol, maíz, oliva, soja, mezcla. Solo en crudo, evitar frituras, salteados y rehogados.
13. EDULCORANTE: Equalsweet, Hileretsweet, Tibaldisweet.
14. BEBIDAS: Agua, agua mineral, soda, amargo terma sin azúcar, jugos de compota, gaseosas sin azúcar, jugos de frutas comerciales sin azúcar y de frutas naturales, caldos caseros de verduras. Infusiones, te, mate cocido, cebado, malta, manzanilla, boldo, etc.
15. MERMELADA: diet, sin azúcar



## ALIMENTOS A EVITAR

1. Lácteos enteros, quesos de pasta dura, de rallar.
2. Carnes grasas, embutidos, fiambres, chacinados, vísceras.
3. Frutas enlatadas en almíbar con azúcar, frutas secas (almendra, avellana, maní, etc.)
4. Azúcar, dulces de frutas, mermeladas, dulce de membrillo, dulce de batata, miel, dulce de leche, flan con caramelo, postres comerciales, golosinas.
5. Manteca, margarina, mayonesa, salsa golf, ketchup mostaza, crema de leche.
6. Gaseosas, bebidas alcohólicas, jugos comerciales. Caldos en cubitos, sopas en sobre.



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



EVITAR SALTEAR COMIDAS PARA PREVENIR HIPO O HIPERGLUCEMIAS



Consumir abundante agua durante el día (más de 2 litros)

Lic. Miriam Oviedo  
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN