



Es importante la variedad en la alimentación así como mantener un orden en los horarios de comidas. Fraccionarlas en **6 comidas diarias**. Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, y una colación nocturna.



- 1) Consumir con moderación productos dietéticos, jugos y mermeladas.
- 2) Utilizar edulcorantes no caloríficos (ej; la sacarina).
- 3) Evitar la repostería (masitas en general) refrescos no dietéticos, y caramelos dulces.
- 4) Verduras a gusto especialmente las verdes. Evitar remolachas y batata, Zanahorias, tomates con moderación.
- 5) Carnes vacuno, pollo, pescado, pavo, se deben cocinar a la plancha, horno o vapor. NO fritos.
- 6) Ocasionalmente pueden consumir embutidos así como salchichas, jamón cocido o fiambre sin grasa.
- 7) Es recomendable los productos lácteos descremados.
- 8) Cereales y carbohidratos como arroz, pastas en general, papa, mandioca, poroto, lenteja, arveja, choclo y maíz. Consumir uno de ellos en almuerzo y cena.
- 9) Panificados salvado o integrales, y/o galletitas. Desayuno y merienda.
- 10) Frutas 3 por día (media mañana , postre del almuerzo y postre de cena)
- 11) Utilizar aceites vegetales sin colesterol (ej; oliva, girasol, maíz) hasta 3 cucharadas al día.
- 12) Beber agua con frecuencia. Las bebidas alcohólicas con moderación.