

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS



3 - 10 raciones al día

Trigo, arroz, avena, maíz, centeno, cebada, pan, fideos, harina, maicena, cornflakes, quinua, kiwicha. Preferir los de origen integral.

1/2 tz. cereal cocido
3/4 tz. cornflakes
1 rebanada de pan
5 galletas



1 - 4 raciones al día

Verde: brócoli, espinaca, hojas verdes, amarillo-anaranjadas: zanahoria, zapallo, camote, Ricas en carbohidratos: papa, choclo, yuca. Otras alcachofas, espárragos, pepinos, berenjenas, apio, poro, tomate, nabo, zapallito italiano, col, coliflor.

1 tz. verduras cocidas
1 tz. verduras crudas
2 tz. si son tipo hojas



1 - 5 raciones al día

Todas las frutas o jugos de frutas, crudas, picadas, congeladas, secas, cocidas,

1 unidad mediana
1 tz. de fruta
1 vaso de jugo
1/2 tz. fruta seca



1 - 5 raciones al día

Aceites, grasas, mantequilla, margarina, mayonesa, aliños de ensalada, alimentos altos en grasas: aceituna, palta, queso crema, crema de leche, nueces.

1 cdta (5 ml)
1/6 de palta
5 - 7 aceitunas



2 - 3 raciones al día

Productos y subproductos lácteos: leche, quesos, yogurt. Preferir descremados.

1 vaso (240 ml)
1 tajada grande (40-50g)



2 - 7 raciones al día

Carne de res, pollo, pescado, pavo, etc., menestras secas, huevos, almendras, maní, pecanas, castañas, nueces

30 g (1 oz.) carnes
1/3 tz. menestra cocida
1 huevo
30g maníes



30 - 60 minutos al día

Todos los tipos de actividad física que aumenten el ritmo cardiaco en nivel moderado y por lo menos durante 20 minutos continuos

Caminar, nadar
Pasear en bicicleta
Voley, tenis, patinaje
Barrer, limpiar, saltar

