

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN

| | PROCURAR ☺ | EVITAR ☹ |
|-----------------------|--|--|
| CARBO-HIDRATOS | ✓ Verduras frescas o congeladas sin sal. | ✗ Verduras enlatadas. |
| | ✓ Fruta fresca (de preferencia de temporada) o congelada (sin azúcar añadida). | ✗ Fruta deshidratada o enlatada. |
| | ✓ Jugos naturales y recién exprimidos (y consumir con moderación). | ✗ Jugos envasados, industrializados. |
| | ✓ Preferir bebidas naturales: endulzadas con azúcar mascabado, morena o Stevia. | ✗ Refrescos y bebidas azucaradas (tés o aguas frescas o de frutas). |
| | ✓ ELIMINARLOS POR COMPLETO. | ✗ Pasteles Industrializados, galletas azucaradas o con harina refinada. |
| | ✓ Miel de abeja o agave. Azúcar mascabado o morena y/o sustituto de azúcar (Stevia). | ✗ Azúcar de mesa (blanca o refinada) o azúcar glass. |
| | ✓ Cereales integrales (colores oscuros, altos en fibra). | ✗ Cereales azucarados y refinados (coloración clara). |
| | ✓ Tortilla de maíz, tostadas horneadas. | ✗ Tortilla de harina (regular o integral). |
| | ✓ Pan integral y sin azúcar. | ✗ Pan blanco o con azúcar. |
| | ✓ Arroz: Salvaje, integral y al vapor. | ✗ Arroz: Blanco o frito. |
| | ✓ Avena natural (cruda) | ✗ Avena instantánea (sobrecito). |
| PROTEÍNAS | ✓ Carnes: Cortes magros. Frescas o congeladas <u>sin</u> previa preparación. | ✗ Carnes: Saladas, ahumadas, enlatadas, encurtidas, tampoco congeladas (preparadas). |
| | ✓ Quesos: fresco o panela, requesón, Oaxaca light y cottage light. | ✗ Quesos grasosos (monterrey, asadero, filadelfia, amarillo, manchego, adobera, mozzarella, etc.) |
| | ✓ Leche de almendra, soya o light, yogurt 0% o reducidos en azúcar y grasa. | ✗ Lácteos enteros: leches entera o regulares (tapón rojo). Yogurts con grasa y azúcar. |
| | ✓ Pechuga, Jamón o Salchicha 100% de pavo. | ✗ Embutidos: Chorizo de soya, pavo o puerco. Salchicha y jamón (puerco), salami, tocino de pavo o cerdo, carne seca, bolonia, etc. |
| | ✓ COCINAR: A la plancha, al vapor, asados, cocidos, tipo ceviche/cócktel o al horno. | ✗ ELIMINAR: Alimentos fritos, Capeados o Empanizados. |
| | ✓ Cortes magros: Pechuga de pollo, muslo (sin piel), pavo, res magra, pescado, atún en agua | ✗ Cortes: Sesos, vísceras, cortes altos en grasa, camarón, almejas, ostiones. |
| | ✓ Huevo: Preferir las claras. | ✗ Huevo: Yema. |
| GRASAS | ✓ Consumir Grasas Naturales: Aguacate, Oleaginosas y Aceitunas. | ✗ Elimine grasas Procesadas: Mayonesa, Mantequillas, Margarinas, Cremas, Dips. |
| | ✓ Aceite de Oliva Extra Virgen: Platillos frescos. ✓ Aceite de Canola o Coco: Para cocinar (sólo 1 cucharadita) | ✗ Aceite de soya, maíz, cártamo, girasol, etc. ✗ Manteca de cerdo o vegetal. |
| | ✓ ELIMINARLAS POR COMPLETO. | ✗ Sopas de sobre, purés instantáneos, cubitos, papas (chips). |

MODIFICAR HÁBITOS

Ordena tu horario de comidas.

- ✓ Establece un horario fijo para desayunar, comer y cenar siempre a la misma hora. Y no te saltes ningún tiempo de comida! Comer fraccionadamente activa el metabolismo.
- ✓ Prohibido: Salir de casa con el estómago vacío. El desayuno es el alimento más importante del día.
- ✓ Coma 3 veces al día (desayuno, comida y cena); comer sólo 1 ó 2 veces al día hará que sienta más hambre y por ende, comerá más. Además el no comer entelentece el metabolismo.
- ✓ Consuma 1 ó 2 colaciones o refrigerios saludables. Esto activa su metabolismo y también evitará consumir comida chatarra (galletas, jugos, panecillos, papas fritas, golosinas, etc.).

Cuida lo que bebes.

- ✓ Elimine por completo las bebidas altas en azúcar: refrescos, jugos industrializados, aguas frescas endulzadas con azúcar refinada y/o tés artificiales con azúcar.
- ✓ Prefiera el café sin azúcar, con stevia o azúcar mascabado y agregue un chorrito de leche light. Quite: azúcar refinada y la crema (en polvo o líquida) así como la leche entera o evaporada (clavel).
- ✓ Cuánto alcohol bebe? El alcohol son sólo calorías (sin nutrientes, sólo es azúcar), por lo que se recomienda beberlo con moderación. De preferencia vino tinto o blanco (seco), whisky, vodka o tequila acompañado con agua mineral, natural o mezclas reducidas y/o sin azúcar.

Duerme, descansa lo suficiente.

- ✓ Para una vida sana, es importante dormir al menos 7 u 8 horas diarias.
- ✓ Está comprobado que dormir bien ayuda a controlar bien tu apetito.

Planea tus comidas.

- ✓ Tómese unos minutos para planificar el menú familiar. Tips:
 - Haz una lista de aquellas cosas que necesitarás durante la semana y trata de apegarte a ella.
 - NUNCA ir al supermercado con hambre, así evitará comprar alimentos chatarra o ricos en grasa, azúcar o harinas refinadas.
 - Cuando entres al supermercado, primero dirígete hacia frutas y vegetales.
 - Prepara tu entorno, evita comprar aquellas cosas que te conducen al mal hábito que deseas cambiar. Ej. Evita llevar a casa aquellos alimentos chatarra, ya que serán de mayor tentación.

Hidrátate.

- ✓ Beba por lo menos 2 litros de agua natural al día. Un tip: Tenga una botella de agua cerca de usted y bébala agua entre comidas o durante su horas de trabajo o escuela.

Actívate.

- ✓ Sin excepción: Todos debemos realizar diariamente por lo menos 30 minutos de actividad física aeróbica.

“Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito”

- Aristóteles

LOS 8 PEORES HÁBITOS:

1. SALTARSE TIEMPOS DE COMIDAS (EL PEOR: NO DESAYUNAR)
2. TENER ALTOS NIVELES DE GRASA VISCERAL/ABDOMINAL
3. EXCEDERTE O COMBINAR VARIOS CARBOHIDRATOS
4. NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
5. TENER EXCESO DE PESO Y SOBRE TODO, EXCESO DE GRASA CORPORAL
6. CENAR MUY PESADO Y ACOSTARTE A DORMIR
7. CONSUMIR MÁS DE 1 LITRO DE REFRESCO A LA SEMANA

¿SABÍAS QUE 80% ES LO QUE COMES?

**EMPIEZA POR EL CAMBIO DE HÁBITOS BÁSICOS: DESAYUNA, COME Y CENA.
HÁBITO VITAL PARA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE!!!!**

**“LA DIABETES ES UNA ENFERMEDAD ES UNA ENFERMEDAD INCURABLE, PERO 100%
CONTROLABLE SI CUIDAS TU ALIMENTACIÓN”**

“SI TE DA PASTILLAS, GOTITAS, CHOCHOS O TE INYECTA??? NO ES NUTRIÓLOGO”

**“LAS MUJERES EN ESTADO DE EMBARAZO QUE ESTÉN EN SU PESO IDEAL, DEBEN AUMENTAR EN
PROMEDIO DE 7 A 13 KILOS MÁXIMO. ”**

LONCHES SALUDABLES PARA NIÑOS EN ETAPA ESCOLAR

“Los lonches no deben sustituir el desayuno, son un complemento para dar energía”

- Horario promedio escolar: 7-8 am a 1-2 pm
- Horario de desayuno: 6:00 y 7:30 am
- Importante:
- Definir horarios de “Desayuno, comida y cena”. Además: Lonche y Colación vespertina.

Grupos de Alimentos básicos en una lonchera:

- a) Grasas “saludables”: nueces, cacahuates, almendras, etc.
- b) Proteína baja en grasa: queso panela, oaxaca o manchego, pechuga de pavo, yogurt bajo en grasa.
- c) Agua natural (250 a 500 ml)
- d) Evita jugos/refrescos/tés industrializados. Sustitúyelos por: aguas de frutas c/poca azúcar, jugos reducidos en azúcar, yogurt, agua.
- e)

Tips:

- a) Prepara la lonchera de tu niño de forma atractiva y divertida:
 - Lonchera atractiva
 - Refractarios con colores llamativos (de preferencia con sus colores favoritos)
 -
- b) Cuida las temperaturas
- c) Siempre incluye una botella de agua! (250 a 500 ml)

Sándwiches: Queso, Pollo, Pavo, Atún enlatado, Crema de cacahuete c/mermelada reducida en azúcar.

- Pan integral c/corteza (evita el pan blanco)
- Agrega proteína: Pechuga de pavo, quesos reducidos en grasa
- Agrega vegetales: por lo menos 3 (lechuga/espinacas, jitomate, pepino, germen de alfalfa, pimientos, etc.)
- Poca mayonesa o crema reducida en grasa (sólo 1 cdita. medida)

Quesadillas:

- Tortilla de maíz (evita las de harina)
- Queso Oaxaca/manchego c/pechuga de pavo
- Agrega verduras: zanahoria, apio, pepino, jícama c/limón y Tajín bajo en sodio.

- ✓ Yogurt c/granola y mermelada c/cubitos de fruta picada.
- ✓ Pan c/crema de cacahuete, miel/mermelada y fruta.
- ✓ Sándwich c/pollo o pavo, 1 tza. de fruta y yogurt
- ✓ ½ Pan pita con 1/3 lata de atún c/verduras, fruta y palitos de zanahoria, pepino y jícama.
- ✓ 2 Galletas de avena o 1 barrita, 1 yogurt, 1 fruta
- ✓ ½ tza. cereal, 1 tza. yogurt, 1 P fruta
- ✓ 1 reb. pan c/frijoles y queso, tiritas de jícama y zanahoria, fruta.
- ✓ Fruta c/queso cottage o yogurt bajo en grasa, 1 cdita. miel de abeja orgánica, 1 cda. Avena o granola baja en grasa
- ✓ Pretzels en lugar de papas fritas