

ALIMENTOS ADECUADOS

ELIGE



Frutas y
verduras
frescas



Aguas frescas
sin azúcar



Tostadas
horneadas



Alimentos a la
plancha, al vapor
o cocidos



Panes y galletas
integrales y sin
azúcar



Tortillas de maíz
o de nopal



Dulces sin
azúcar



Pechuga de pollo
sin piel



Carnes de res
sin grasa



Pescados



Lácteos light



Queso panela,
requesón o
queso cottage



Almendras,
nueces y
cacahuates



Sustituto de
azúcar



Gelatina
light



Café
descafeinado
o té caliente

EVITA



Azúcar de
mesa



Dulces



Refrescos
regulares



Jugos de
frutas



Panes blancos y
galletas dulces



Tortillas de
harina



Mango, plátano,
sandía



Embutidos



Lácteos
regulares



Botanas



Papa y elote



Betabel



Sal



Alcohol



Combinación de
leguminosas +
arroz



Café regular

**RECUERDA QUE NO EXISTEN LOS ALIMENTOS PROHIBIDOS,
SINO CANTIDADES Y COMBINACIONES ADECUADAS**