



Las siguientes recomendaciones están diseñadas especialmente para usted. El objeto de estas recomendaciones es modificar, disminuir o eliminar la ingesta de aquellos alimentos ricos en carbohidratos.

- No omita ninguna de las comidas recomendadas.
- Practique un tipo de ejercicio físico diariamente, mínimo 20 minutos.
- Consuma únicamente una harina en cada comida principal.
- **EVITE** consumir alimentos fritos o con mucha grasa como mayonesa, mostaza, salsa de tomate, margarina, incluyendo margarina light, manteca vegetal y animal.
- Para la preparación de los alimentos utilice aceite de un solo vegetal (canola, soya, girasol, maíz, oliva). Prefiera las preparaciones al horno, asadas, al vapor, a la parrilla y en salsa.
- **EVITE** consumir azúcar y alimentos que la contengan como: gaseosa, kumis y yogur con dulce, leche condensada, leche malteada, frutas en almíbar o en conserva, bebidas instantáneas, refrescos, jugos industrializados con azúcar; productos de confitería como: helados, confites, dulces, bocadillos, miel, mermelada, panela, chocolate y arequipe. **NO** le ponga azúcar o panela al tinto.
- Prefiera el consumo de leche descremada, cuajada y queso campesino. Consuma Kumis o yogurt dietético.
- Consuma **PRODUCTOS INTEGRALES** (pan, arepa paisa, galletas, tostadas).
- **EVITE** consumir productos de paquetes como chitos, papas fritas, patacones, etc.
- **EVITE** consumir azúcar, miel, panela.
- **PUEDE USAR** productos que contengan **SUCRALOSA** y **ESTEVIA**. **NO SACARINA, NI ASPARTAME**.
- Consuma hortalizas como arveja verde, ahuyama, cebolla, coliflor, palmitos, acelga, berenjena, apio, brócoli, calabaza, encurtidos, espinaca, habichuela, lechuga, tomate. **NO** consuma remolacha por su gran contenido de azúcar.
- Consuma **frutas** preferiblemente enteras (por el aporte de fibra) o también en jugo como: curuba, frejioa, guayaba, naranja, lulo, mandarina, maracuya, melón, mora, papaya, pues estas le aportan el azúcar que el organismo requiere. **NO CONSUMA** banano, mango, uva, anón, coco, piña, manzana roja y chirimoya.
- **EVITE** los productos de pastelería y bizcochería.
- Consuma carnes magras, si consume pollo o pescado debe retirarles la piel. Evite consumir carnes gordas, chicharrón, chorizos, fritanga, rellena, carne de cerdo, hueso, vísceras, costillas.
- Consuma huevo 2 veces a la semana, tibio o cocido, **NO FRITO**.
- Consuma más 8 vasos diarios de agua pura, alejados de las comidas. Las aromáticas son buena opción.
- **USE** condimentos naturales como laurel, albaca, tomillo, orégano, ajo, cebolla, tomate, limón y vinagre.

**"RECUERDE QUE EL EXITO DE LAS RECOMENDACIONES DEPENDE DE USTED"**

**"Tenga en cuenta que la gordura no se hereda, pero los hábitos en la alimentación sí".**

**¡Eduque a sus hijos con una alimentación sana y seguramente no tendrán problemas de peso!**

*... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?*

