

GUIA DE ALIMENTOS.

- **Alimentos que puede consumir en cualquier cantidad y a cualquier hora del día.**

CALDOS.

Pollo, res, jugo de carne, sopa de mariscos y pescados, menudo, pozole (SIN GRANO), consomé de vegetales y verduras. (Sin pan, tortilla)

HUEVOS.

Cocidos, con chorizo, jamón, salami, tocino, cebolla, chile, tomate. (Sin tortilla o pan)

VERDURAS Y VEGETALES.

Aceituna, ajo, acelgas, alcachofas, berros, brócoli, cilantro, cebolla, calabaza (en poca cantidad), chayote, chiles, coliflor, repollo, nopales, rábano, condimentos, champiñones, nabo, ejotes(en poca cantidad), espárragos, flor de calabaza, espinacas, huazontles, hierbas de olor y espinacas, apio, lechuga, tomate, limón, pepino, tomatillo verde, perejil, verdolagas.

CARNES.

Albóndigas (sin harina ni arroz), barbacoa, birria, borrego, cabrito, carne de puerco, costillas, chorizo, chuleas, hígado, lengua, lomo, longaniza, pavo, pollo, sesos, ternera, tocino, tuétano, venado, viseras (cocinadas al gusto sin tortilla ni pan).

VITAMINAS.

Cualquier complemento vitamínico de preferencia orgánico.

MARISCOS Y PESCADOS.

Abulón, calamar, camarón, jaiba, caracol, langosta, ostión, pulpo, todo tipo de pescados: atún, huachinango, lisa, manta, marlín, mojarra, pargo, sardina, sierra, truca. (SIN EMPANIZAR, SIN TOSTADAS O TOTOPOS)

LIQUIDOS.

Agua de Jamaica o limón, agua mineral, café, té de hierbas. (SIN ENDULZAR)

QUESOS.

Únicamente seco y/o añejo: Cotija, parmesano. (SU CONSUMO NO DEBE EXCEDER MÁS DE ¼ POR SEMANA)

ADEREZOS. (EN POCA CANTIDAD)

Aceite de olivo, crema agria, mantequilla, mayonesa, mostaza, margarina, cesar, vinagre francés, italiano, mil islas, y tipo ranch.

EJERCICIO.

Caminar, trotar, correr, nadar, bicicleta, aeróbicos. (MINIMO 30 MINUTOS DIARIOS).

ALIMENTOS QUE NO DEBE CONSUMIR EN NINGUNA CANTIDAD: HARINAS, AZUCAR Ó FRUTAS (ÚNICAMENTE PERMITIDA LA PAPA YA).

Aguacate, all bran, almendras, alubias, arroz, atole, avena, betabel, cacahuete, camote, cátsup, cereales, cerveza, ciruela, coco, chicharos, chocolate, dulces, elote, flanes, frijol, jícama, jugos, leche, lentejas, maíz, miel, milanesa, mole, mortadela, nuez, palomitas, pipián, postres, pulque, refrescos, sacarina, salchicha, soya, tortillas, tostadas, vino, yogurt, zanahoria.

ES IMPORTANTE NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS