

Comer Bien

Lo siguiente son recomendaciones de dieta para todos los pacientes.

PROTEINA

Comer proteína densa tres veces al día. Una porción debe ser por lo menos del tamaño de la palma de la mano. Esto incluye:

Huevos Carne de Pollo Carne de Cordero Pavo
Pescado Carnes de Res Carne de Cerdo Organos internos por ej: hígado

Caldo de huesos (Pollo, vaca, pescado, cerdo, pavo, etc.)

Comer animales de pastoreo regional, como la vaca o el cordero

Leche fresca limpia y productos lácteos.

VERDURAS

Come todas las verduras FRESCAS que tu quieras menos papas y porotos. Trata de comer verduras FRESCAS orgánicas.

(Las papas contienen la misma cantidad de azúcar que una lata de Coca-Cola. Los porotos contienen fitatos que bloquean la digestión de ciertas vitaminas y minerales).

FRUTAS

Se ha demostrado que la Fructosa es perjudicial para la gente que se encuentra con sobrepeso ó tienen problemas de azúcar en la sangre como por ejemplo: hiperinsulinemia, hiperglicemia, hipoglicemia and diabetes. Recomiendo una o dos porciones de fruta que permitan disminuir el índice de glicemia por semana

LA GRASA BUENA

Aceite de Coco, Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Linaza (Porciones pequeñas)
Manteca de cerdo o Grasa de vaca.

No: Margarina, Aceite de Vegetales, Aceite de Poroto de Soya, Aceite de Canola, Aceite de Cártamo, Crisco, Pam, Ácido Graso Trans, Partially Hydrogenated Oils

(La mayoría de las comidas pre-preparadas y aliños para la ensalada contienen aceites que causan problemas de salud)

AGUA

Toma 1 litro de AGUA PURA por cada 25 kilos de peso corporal todos los días.

(50 kilos = 2 litros, 75 kilos = 3 litros de agua, etc)

Sensibilidad/Alérgias a la Comida:

Harina de Trigo, Choclo, Soya y Lácteos (huevos y mantequilla están bien)

NO: Papas, Cereales, Harina de Trigo, Fideos, Tortas, Galletas, Helado, Dulces, Bebida, Endulzantes Artificiales o Naturales y Alcohol.

Dra. Ann Michael

www.pacificrimchiro.com



Francisco Bilbao 603
Coyhaique, Chile

(9) 9812 4987