

# COMER SALUDABLE

8:00am DESAYUNO	10:00am MERIENDA	12:00am ALMUERZO	3:00pm MERIENDA	6:00pm CENA
huevos avena cereal yogurth frutas leche café o té	té o café nueces o almendras una fruta	menestras ensalada verde té/agua	té nueces almendras un vegetal	menestras ensalada verde té/agua
		pollo o pescado 2 veces a la semana		

## PERMITIDOS EN CUALQUIER CANTIDAD:

**FRUTAS:** piña, papaya, guineo, sandía, melón, manzana, pera, ciruela, kiwi, cualquier otra fruta fresca.

**VEGETALES:** lechuga, repollo, aji, tomate, cebolla, ajo, tomate, pepino, remolacha, chayote, coliflor, brocoli, hojas de mostaza, rábanos, espinacas, habichuelas, plátano, yuca, ñame, papa, cualquier otro vegetal fresco.

**ADEREZO:** solo vinagre balsámico, aceite de oliva, aceite de coco o limón.

**BEBIDAS:** solo agua, té, café y leche...sin NADA de azúcar, ni splenda, ni miel, ni ningún tipo de endulzante artificial.

**MENESTRAS:** lentejas, frijoles, garbanzos, arvejas, porotos, quinoa (todas).

**CARNES:** solo pollo sin piel y pescado, asados y máximo dos veces por semana en el almuerzo; no en la cena porque es muy de noche y no se digieren

**OTROS PERMITIDOS:** quesos blanco, queso crema, avena, cereal integral, yogurth, nueces, almendras, huevos, tuna, ceviche, sardina

**ADEMAS:** beber diariamente ocho vasos de agua y 4 tazas de té y hacer ejercicio 5 días a la semana por 45 minutos.

**SUPLEMENTOS DE SALUD BÁSICA:** consumir diariamente linaza, alpiste y cloruro de magnesio; por ansiedad de comer, agregar la chia para controlarla.

**PROHIBIDOS EN CUALQUIER CANTIDAD:** sodas, jugos de cartón, bebidas energéticas, chichas, AZÚCAR, grasas, todos los embutidos, salchichas, jamones, tocinos, carne de puerco, carne de res, pan blanco, flautas, galletas, helados, dulces, frituras, coditos, macarrones, mayonesas, mermeladas, arroz, harinas, salsas, postres, enlatados, raspados.

**INDICADORES DE COMO ESTÁ SU SALUD:** su presión arterial, azúcar en sangre, triglicéridos, colesterol, peso corporal, ácido úrico y su PH en orina (PH indica el grado de acidez corporal).

**!!!SOMOS LO QUE COMEMOS!!!**

[WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM](http://WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM)



60-62-01-01