



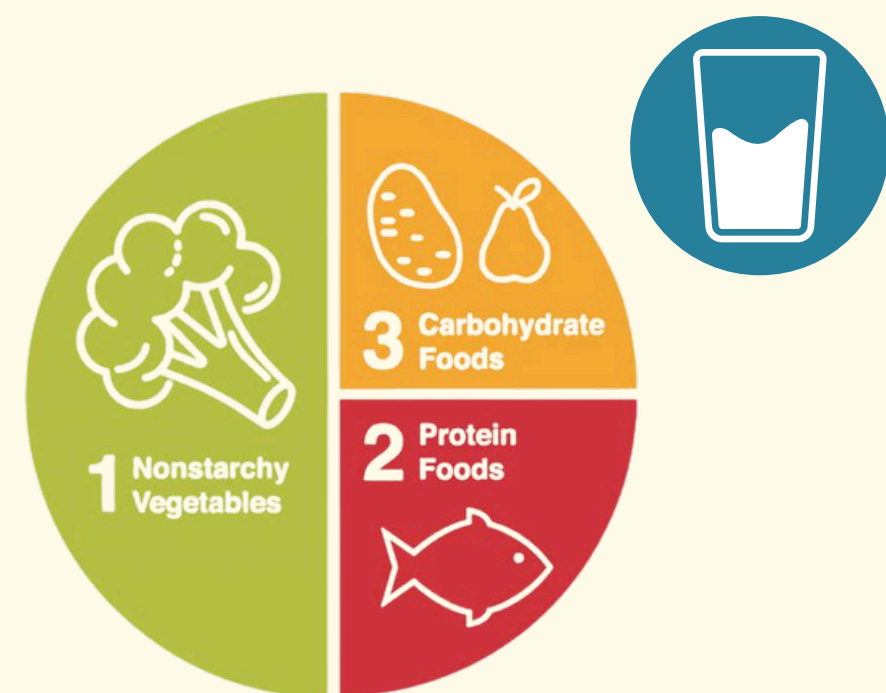
Se busca una **pérdida de peso progresiva** (comer menos calorías de lo que gastas poco a poco).

Se tiene que **reducir** en **mayor medida** el consumo de **azúcares, sal y carbohidratos refinados**.

Una **dieta** siempre debe ser **personalizada** y basada en hábitos saludables, **no** existe una **única dieta** para todos.

Plato sugerido

Se recomienda **seguir** el siguiente **plato** para armar las comidas que vaya a ingerir. La **mitad** del plato es de **verduras sin almidón, un cuarto de alimentos de proteína y un cuarto de carbohidratos**. Añadido a una **bebida sin azúcar**, de preferencia **agua natural**.

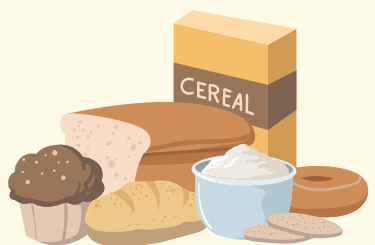


Alimentos recomendados por sección



Vegetales sin almidón

- Brócoli
- Coliflor
- Espinaca
- Lechuga
- Acelgas
- Zanahorias
- Nopales
- Calabacitas
- Pepinos
- Jícama
- Jitomates
- Pimientos
- Cebolla
- Ejotes
- Champiñones
- Col (verde o morada),
- Chayote
- Apio
- Rábanos
- Berenjena



Carbohidratos

- Arroz integral
- Avena
- Quinoa
- Pan/tortillas integrales
- Papa
- Camote
- Elote
- Chícharos
- Calabaza
- Garbanzos
- Leche
- Yogurt natural.

Proteína



- Pollo
- Pavo
- Pescado (salmón, atún, tilapia)
- Mariscos
- Carne magra de res o cerdo (lomo, sirloin)
- Huevos
- Queso
- Requesón

Proteína vegetal



- Frijoles
- Lentejas
- Hummus
- Edamame
- Nueces.

Bebidas

- Agua mineral o con jugo (sin azúcar)
- Café o té sin azúcar
- Refrescos dietéticos (con moderación)

