

RECOMENDACIONES NUTRIMENTALES

LA IMPORTANCIA DE TU ALIMENTACION DIARIA.

La alimentación juega un papel muy importante en tus células, incluso complementa, equilibra y facilita millones de funciones metabólicas que ocurren a diario en tu organismo, en un complejo equilibrio, por eso basta una alteración, para que ocurran innumerables consecuencias en tus células.

Otro factor que nos ocasiona muchos daños son los radicales libres, producto del metabolismo de la oxidación, dentro del mismo organismo, así como los radicales libres aportados en una dieta industrializada (lácteos, conservadores, cárnicos, conservadores, la lista es innumerable). También se producen en la inflamación provocada por el estrés emocional y la enfermedad. Nuestro cuerpo produce muchas sustancias que contrarrestaran éstos efectos nocivos y para ello se vale de antioxidantes naturales provenientes de verduras y frutas así como anti óxidos que produce nuestro organismo a partir del cadmio, zinc, selenio y manganeso como es el la enzima superóxido dismutasa. La falta de aporte diario en la dieta ocasiona que nuestro organismo se encuentre más frágil ante el estrés y la enfermedad.

La deficiencia de aporte de muchos nutrientes antioxidantes, enzimas, coenzimas y minerales, se debe principalmente a tres problemas:

- 1) **No variamos los diferentes grupos de alimentos**
(Frutas, verduras, proteína vegetal-animal).

Las frutas y verduras contienen, innumerables micronutrientes, antioxidantes, y reparadores celulares, dependiendo del grupo al que pertenecen, se sabe que si clasificamos por color las frutas y vegetales sabremos que nutrientes consumimos, de tal suerte que recomendamos variar de grupo a diario y en cada alimento del día incluirlos (desayuno, colación, comida, merienda).

Ve éstos ejemplos de los grupos de frutas y verduras y su aporte

GRUPO VEJETAL O FRUTA	VEJETAL O FRUTA	ANTIOXIDANTE
ROJO	Jitomate, melón, toronja	LYCOPENOS
NARANJA	Camote Zanahoria, mango, calabaza, melón	Beta carotenos
NARANJA-AMARILLO	Narónja, Durazno, papaya, nectarina	Beta-cryptoxantina
AMARILLO-VERDE	Espinaca, Maíz Amarillo, aguacate, melón blanco, chicharos, repollo	Luteína y zeaxantina
VERDE	Broccoli, col de brucas, lechuga, col china	Indoles, sulfurofano, isotiacynatos
BLANCO-VERDE	Cebolla, Ajo, esparragos, poro, cebollín	Alil-sulfides
ROJO- MORADO	Uvas, Granada, ciruela, moras	Antocianinas

Hidrato de carbono: Este grupo es muy importante pues aporta la energía necesaria para realizar todas las funciones del organismo a diario, por decirlo de otra manera aporta el combustible para el buen funcionamiento. Los excesos de éste grupo el organismo los guardará en forma de grasa. Existen dos tipos de hidratos de carbono, los complejos y los simples, los primeros se requiere gastar energía para desdoblarlos o simplificarlos para poder ser utilizados, generalmente están presentes en cereales no procesados, harinas integrales, frutas y verduras, son los más recomendables ya que además contienen fibra natural que impide su masiva absorción intestinal y el buen funcionamiento de éste; por otra parte están los hidratos de carbono simples, como son los azúcares sintetizados, dulces, refrescos, galletas marinela, pastelillos bimbo , refrescos etc. Aparte que el organismo gasta casi nula energía para su proceso, se almacenan rápidamente en forma de ácidos grasos como son los triglicéridos, que se verá reflejado en la grasa abdominal, en fluctuaciones importantes de la glucosa en la sangre, provocando liberaciones en pico de la insulina (hormona reguladora del azúcar) que ésta a su vez causará inflamación celular y más tarde resistencia de las células a ésta hormona. Ahora se sabe que éste fenómeno se asocia con la génesis de muchos cánceres en el cuerpo humano (páncreas, hígado, colon y ovario), así como el desarrollo temprano de la diabetes mellitus.

Las Grasas:

La palabra grasa suele asociarse con gordura o con enfermedades. Sin embargo, las grasas son imprescindibles para el funcionamiento del organismo... el veneno lo hace la dosis.

Las grasas y los aceites o triglicéridos son un grupo de compuestos orgánicos (lípidos) de naturaleza aceitosa, untuosa o cerosa. Los animales las concentran en variadas partes del cuerpo, pero principalmente en los tejidos adiposos; en las plantas están contenidas generalmente en las semillas a modo de sustancias de reserva.

Las grasas, además de aportar la mayor cantidad de energía al organismo, son importantes para que se produzca la absorción de algunas vitaminas, como las liposolubles A, D, E y K. Son también responsables en gran parte del sabor de los alimentos.

Gran parte de las grasas que consumimos se derivan de los aceites que se utilizan para cocinar y una forma muy habitual de cocinarlos es la fritura, considerada por muchos puristas de la dietética como un veneno para nuestro organismo. Sin embargo, vamos a darle un voto de confianza al frito de toda la vida aprendiendo a sacar el mejor rendimiento de los aceites vegetales.

La consecuencia inmediata de freír cualquier alimento es que éste pierde parte de sus propiedades que van a pasar al aceite de la fritura, aparte de hacer que éste gane una cantidad de calorías extra y que la digestión sea peor que la de cualquier otro tipo de cocinado. Si queremos tomar de vez en cuando alimentos fritos es importante que sigamos una serie de recomendaciones básicas para que éstos sean igual de saludables que los alimentos cocinados de cualquier otra forma.

Clasificación de las grasas...

Según la consistencia que presentan a la temperatura ambiente, las grasas se clasifican en aceites, cuando son líquidas; untos o mantecas cuando son semisólidas y sebos, cuando son sólidas. Son insolubles en agua y menos densas que ella. Generalmente, en estado puro son insípidas, inodoras e incoloras.

Las características físicas de las sustancias grasas vienen determinadas por una serie de ácidos grasos puros, algunos de los cuales son la palmitina, la estearina y la oleína (esta última está contenida principalmente en los aceites vegetales), todos ellos se encuentran en las grasas y aceites naturales en distintas proporciones. Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y proceden generalmente de organismos animales.

Grasas saturadas e insaturadas...

Según el número de átomos de hidrógeno que presentan los enlaces químicos de las grasas, éstas se dividen en saturadas, cuando contienen todos los átomos de hidrógeno posibles; e insaturadas, cuando han perdido dos o más átomos de hidrógeno (son las monoinsaturadas y poliinsaturadas respectivamente). Las grasas saturadas son sólidas a temperatura ambiente y proceden generalmente de los organismos animales. Por su parte, las insaturadas son líquidas y proceden sobre todo de los aceites de semillas. Las dietas ricas en determinadas grasas se han demostrado como perjudiciales para el organismo, especialmente las saturadas (véase el siguiente apartado "Efectos de las grasas en el organismo...").

Efectos de las grasas en el organismo, el colesterol...

Además de a niveles altos de colesterol, un consumo excesivo de grasas está asociado a la obesidad, enfermedades de la vesícula biliar y algunos tipos de cáncer.

El organismo recibe las grasas de la dieta y tras descomponerlas en ácidos grasos los pasa a la sangre, formando los llamados triglicéridos. Por los estudios realizados sobre determinadas enfermedades cardíacas y vasculares, se sabe que éstas pueden ser causadas por dietas ricas en grasas, especialmente si se trata de grasas saturadas, ya que elevan el nivel de colesterol en sangre.

El aceite de oliva es una grasa insaturada que se ha demostrado excelente para prevenir los accidentes vasculares por altos niveles de colesterol.

El colesterol es un lípido muy difundido en los tejidos animales, y de importancia para sintetizar variadas sustancias, tales como la vitamina D, la bilis, las hormonas sexuales, o las hormonas de la corteza suprarrenal (corticoesteroides). Sin embargo, un alto nivel de colesterol en la sangre promueve la obstrucción de las arterias, al depositarse la grasa en sus paredes y sedimentarse con cierta dureza, produciendo rigidez y disminuyendo el volumen del riego sanguíneo. Cuando esto se produce en las arterias coronarias, que tienen la misión de regar las paredes externas del corazón,

se puede interrumpir el suministro y conducir finalmente a un ataque al corazón (infarto cardíaco o de miocardio). Además de a niveles altos de colesterol, un consumo excesivo de grasas está asociado a la obesidad, enfermedades de la vesícula biliar y algunos tipos de cáncer.

En Dietas

En una dieta sana deben limitarse al máximo las grasas saturadas, que aumentan el riesgo de sufrir accidentes vasculares por incremento del nivel de colesterol en sangre.

En una dieta sana deben limitarse al máximo las grasas saturadas (procedentes generalmente de organismos animales). Por el contrario, es aconsejable sustituirlas por grasas insaturadas (procedentes de organismos vegetales), sobre todo si son del tipo poliinsaturadas, que tienden a reducir los niveles de colesterol. El aceite de oliva, por ejemplo, es una grasa no saturada que se ha demostrado excelente para prevenir los accidentes vasculares por acumulación de colesterol de baja intensidad en las arterias, gracias a su contenido en ácido oleico; es además un ingrediente de la tan afamada dieta mediterránea.

Algunos ácidos grasos poliinsaturados que se encuentran generalmente en los aceites de pescado, también son beneficiosos para la circulación sanguínea, ya que reducen la coagulación y por tanto el riesgo de sufrir una trombosis

Energía de las grasas...

Aunque las grasas no son tan abundantes en la naturaleza como los hidratos de carbono, producen sin embargo más del doble de energía que éstos.

Las grasas no son tan abundantes en la naturaleza como los hidratos de carbono, pero sin embargo producen más del doble de energía que éstos. Son además muy fáciles de almacenar como reservas energéticas para cuando se produzca una reducción de los hidratos de carbono disponibles.

Las células procesan muy eficazmente la energía almacenada en forma de grasas. Cuando el cuerpo "quema" (oxida) un gramo de grasa, se liberan unas 9 calorías (alrededor de 37.000 julios), mientras que la misma cantidad en hidratos de carbono o proteínas sólo liberan unas 4 calorías (alrededor de 16.000 julios).

Los animales almacenan grasa preferentemente en los tejidos adiposos, para su posterior consumo durante los periodos de gran actividad física, estaciones frías o secas, o dificultad para obtener alimentos. Los humanos, sin embargo, son seres industrioses, con capacidad para modificar sus condiciones de trabajo en beneficio del máximo rendimiento, lo que implica la utilización de máquinas para desarrollar labores con el mínimo esfuerzo físico y por tanto con escaso consumo de calorías, lo que da lugar a un almacenamiento excesivo de grasas en el organismo, por ingestión de alimentos energéticos en mayor cantidad que las energías consumidas, hecho especialmente evidente en los países desarrollados e industrializados, donde además los alimentos no escasean; en estos países más del 40% del consumo total de energía procede de las grasas.

Algunas grasas animales muy comunes, como las de la leche, apenas sufren alteraciones desde su obtención.

La acumulación desproporcionada de grasa en el cuerpo humano se ha tornado en un riesgo creciente para la salud, por ello las guías nutricionales de la Organización Mundial de la Salud aconsejan que, de toda la energía ingerida a través de los alimentos, la correspondiente a grasas no supere el 30%.

Grasas y aceites alimentarios...

Las grasas y aceites, aunque también tienen utilidades industriales, son generalmente destinadas a la alimentación humana. Algunas grasas animales muy comunes en la cesta de la compra apenas sufren alteraciones desde su obtención, tal es el caso de las mantecas de cerdo y las grasas de la leche; o las margarinas, que consisten simplemente en aceites hidrogenados (endurecidos). En los últimos tiempos la industria alimentaria ha conseguido desarrollar variados productos bajos en grasa, para sustituir en todo o en parte esos otros productos, alcanzándose reducciones superiores al 20% en la dieta.

Necesidades diarias de lípidos

Se recomienda que las grasas de la dieta aporten entre un 20 y un 30 % de las necesidades energéticas diarias. Pero nuestro organismo no hace el mismo uso de los diferentes tipos de grasa, por lo que este 30 % deberá estar compuesto por un 10 % de grasas saturadas (grasa de origen animal), un 5 % de grasas insaturadas (aceite de oliva) y un 5 % de grasas poliinsaturadas (aceites de semillas y frutos secos). Además, hay ciertos lípidos que se consideran esenciales para el organismo, como el ácido linoleico o el linolénico, que si no están presentes en la dieta en pequeñas cantidades se producen enfermedades y deficiencias hormonales. Estos son los llamados ácidos grasos esenciales o vitamina F.

Si consumimos una cantidad de grasas mayor de la recomendada, el incremento de calorías en la dieta que esto supone nos impedirá tener un aporte adecuado del resto de nutrientes energéticos sin sobrepasar el límite de calorías aconsejable. En el caso de que este exceso de grasas esté formado mayoritariamente por ácidos grasos saturados (como suele ser el caso, si consumimos grandes cantidades de grasa de origen animal), aumentamos el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis, los infartos de miocardio o las embolias.

¿Que son Grasas Saturadas?

Las grasas se clasifican en tres tipos:

Saturadas

Mono-Saturadas

Poli-Saturadas

De estos tres tipos resulta más peligroso el de las llamadas grasas saturadas. Podríamos definir, estas sencillamente por sus características externas más elementales: se mantiene dura aun

cuando se encuentra a temperatura ambiente, como sucede con la manteca de cocina y la mantequilla; es decir, las grasas saturadas sólo se derriten cuando se eleva la temperatura.

Los alimentos de origen animal son ricos en grasas saturadas y por lo tanto en colesterol. Incluso, hay partes determinadas de la carne de la res que son particularmente peligrosas para el corazón. Los alimentos lácteos también están cargados de grasas saturadas: en la leche completa el 3.6 % está constituido por grasas; los quesos (sobretudo quesos duros) las poseen en grandes cantidades; y la mantequilla y la crema no son una excepción.

Aunque es cierto que los aceites vegetales resultan menos dañinos para la salud del ser humano, algunos de ellos pertenecen al grupo de las grasas saturadas, y por tanto, resultan nocivos. Tal es el caso de los aceites de coco y de palma, que se emplean en la elaboración de diferentes productos industriales, y cuyo consumo puede resultar perjudicial para las personas con índices elevados de colesterol. Este es el motivo por el que su consumo debe ser vigilado constantemente.

Estas grasas poseen niveles muy bajos de colesterol. Se caracterizan externamente porque se mantienen en estado líquido a la temperatura ambiente. Entre ellas se encuentran las semillas de algodón, maíz, girasol, semillas de sésamo, soya y otros. El uso de las grasas poli-saturadas ayuda a disminuir el nivel de colesterol en la sangre.

Las mono-saturadas se hallan en el maní, las aceitunas de oliva. Los aguacates también son ricos en este tipo de grasa mono-saturada.

En algunos países del mediterráneo se ha comprobado que consumen este tipo de grasa mono-saturadas logran prolongar el promedio de vida de su población, y presentan un porcentaje menor de fallecimientos por problemas cardíacos que otros pueblos

Proteínas:

Estas son macromoléculas compuestas por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. La mayoría también contienen azufre y fósforo. Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos, unidos mediante enlaces peptídicos. El orden y disposición de los aminoácidos en una proteína depende del código genético, ADN, de la persona.

Las proteínas constituyen alrededor del 50% del peso seco de los tejidos y no existe proceso biológico alguno que no dependa de la participación de este tipo de sustancias.

Las funciones principales de las proteínas son:

- Ser esenciales para el crecimiento. Las grasas y carbohidratos no las pueden sustituir, por no contener nitrógeno.
- Proporcionan los aminoácidos esenciales fundamentales para la síntesis tisular.
- Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
- Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el

plasma.

- Actúan como catalizadores biológicos acelerando la velocidad de las reacciones químicas del metabolismo. Son las enzimas.

Actúan como transporte de gases como oxígeno y dióxido de carbono en sangre. (Hemoglobina).

- Actúan como defensa, los anticuerpos son proteínas de defensa natural contra infecciones o agentes extraños.

Permiten el movimiento celular a través de la miosina y actina (proteínas contráctiles musculares).

- Resistencia. El colágeno es la principal proteína integrante de los tejidos de sostén.

Energéticamente, las proteínas aportan al organismo 4 Kcal de energía por cada gramo que se ingiere.

Las proteínas son clasificables según su estructura química en:

Proteínas simples: Producen solo aminoácidos al ser hidrolizados.

Albúminas y globulinas: Son solubles en agua y soluciones salinas diluidas (ej.: lactoalbumina de la leche).

Glutelinas y prolaninas: Son solubles en ácidos y álcalis, se encuentran en cereales fundamentalmente el trigo. El gluten se forma a partir de una mezcla de gluteninas y gliadinas con agua.

Albuminoides: Son insolubles en agua, son fibrosas, incluyen la queratina del cabello, el colágeno del tejido conectivo y la fibrina del coagulo sanguíneo.

Proteínas conjugadas: Son las que contienen partes no proteicas. Ej.: nucleoproteínas.

Proteínas derivadas: Son producto de la hidrólisis.

En el metabolismo, el principal producto final de las proteínas es el amoníaco (NH_3) que luego se convierte en urea ($(\text{NH}_2)_2\text{CO}_2$) en el hígado y se excreta a través de la orina.

Las diferencias entre los tipos de proteína: ¿de origen animal o vegetal?

Las proteínas son macromoléculas formadas por la unión de miles o cientos de aminoácidos. Los aminoácidos se dividen en aminoácidos esenciales y no esenciales. Los esenciales son aquellos que no son elaborados por nuestro organismo y deben incorporarse a través de la dieta. Los no esenciales son sintetizados por nuestro metabolismo.

- Los aminoácidos son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo. Para una

persona adulta son ocho los aminoácidos esenciales, mientras que durante el crecimiento se precisan dos más.

- Aminoácidos esenciales: fenilalanina, leucina, isoleucina, lisina, metionina, treonina, triptofano y valina. Durante la infancia y adolescencia: arginina e histidina.
- Aminoácidos no esenciales: alanina, cisteína, cistina, glicina, hidroxiprolina, prolina, serina, tirosina, ácido aspártico, y glutámico.

La calidad de una proteína depende de su contenido en aminoácidos esenciales. Esa calidad está medida por un índice llamado valor biológico.

Por lo tanto, una proteína es de alta calidad o tiene un alto valor biológico cuando es rica en aminoácidos esenciales.

Las proteínas con un valor biológico alto son además de las proteínas de la leche materna, la de los huevos. Le siguen las proteínas de la carne y el pescado y luego los lácteos. Se considera que las proteínas de origen animal son más nutritivas y completas que las de origen vegetal, que son incompletas y de un menor valor biológico.

Para que las proteínas vegetales sean completas deben mezclarse entre sí.

Por ejemplo: una legumbre + un cereal o un fruto seco + arroz. En un desayuno, al mezclar la leche con los cereales, la proteína del cereal se completa con las de la leche.

Los alimentos que nos aportan proteínas completas o de alto valor biológico son todos los de origen animal:

- Todas las carnes, los huevos y el pescado
- Todos los quesos
- La leche y todos sus derivados (yogur)
- Crustáceos y mariscos.

Los alimentos que nos aportan proteínas incompletas, son todos de origen vegetal:

- la soja
- las legumbres (lentejas, garbanzos)
- los frutos secos
- los cereales y sus derivados (harinas, arroz. Pan)
- hortalizas y frutas

Las proteínas en general cumplen muchas funciones en nuestro organismo: forman parte de los núcleos celulares, de los tejidos y órganos, transportan el oxígeno, son enzimas, hormonas, anticuerpos, etc.

La administración proteica en nuestra dieta debe ser constante. Nos aportan 4 kcal por gramo, y la recomendación es que su consumo sea de 1 gramo de proteína por kg. de peso.

La carencia proteica produce una disminución de la masa muscular, un metabolismo lento, bajo rendimiento físico e intelectual, fatiga, apatía, y deterioro general de todo nuestro organismo.

Ahora bien, el dilema de siempre, ¿qué origen debo aportar en mi dieta diaria?

La tendencia actual es aportar proteína diariamente de origen animal, con lo que conlleva un riesgo importante de aumentar la ingesta de grasa saturada y colesterol, aumentando el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, hipertensión y cáncer. Además mucha de la proteína animal que consumimos en súper procesada, congelada, con la consiguiente ingesta de fibra muerta, jamones, salchichas, embutidos etc., que entorpece la digestión. Por lo que te recomiendo ingerir diariamente un 70 por ciento de proteína de origen vegetal y un 30 animal, ya sabes que como los vegetales tienen menos cantidad de aminoácidos esenciales, tienes que mezclar varios en una dieta diaria.

Por otra parte, si bien, la leche y lácteos tienen cantidad importante de proteína, su contraparte es el tipo de grasa que te aportan y a la larga son más perjudiciales que benéficos (todos los lácteos incluidos el famoso yogurt). Recomendamos que prefieras la carne magra, o bien de pescado de aleta azul (mar profundo) éste último además contiene gran cantidad de aceite omega 3, benéfico en tu circulación y en tus células. También es importante que a la semana, varíes el origen de tu aporte de proteínas, te sugiero que días alternos consumas solo proteína vegetal, lo verás más adelante en la recomendación de una dieta.

2) No respetamos nuestras porciones.

Otro problema frecuente es que no respetamos la porción de cada alimento que nos corresponde, vemos frecuentemente que las porciones que sirve un restaurant, generalmente de comida rápida, una orden equivale a dos o tres porciones, a finalmente nos obligan a comprar más cantidad de producto, o bien en casa tendemos a repetir plato y obligamos a los niños a pesar de ser una porción grande a terminar completo el plato. Para que tengas una orientación fácil la porción que te corresponde es el equivalente a una taza mediana o bien a la cantidad que cabría en la palma de tu mano (sin incluir los dedos), de ésta manera sabrás cuanto cereal, arroz, frijol, carne te toca comer. Recuerda la proporción de Hidrato de carbono (60%), de proteína (30%) y de grasa (10%) te toca en cada comida. Es importante no mezclar dos alimentos del mismo grupo, por ejemplo, si comes tortilla, no mezcles pasta, cereal (arroz), papa etc.

3) No respetamos el número de alimentos durante el día.

Debemos comer cuatro veces al día, el primer alimento debe ser tomado dentro de la primera hora de que te has levantado, de lo contrario tu cuerpo entrará en un periodo de catabólica, con secreción de inmutables hormonas, como cortisol, hormona insulina, glucógena, que tendrá como acción obtener energía de mismo cuerpo, entra en un periodo “ahorrador”, por lo cual es común oír, “no sé por qué subo” si como dos veces al día solamente. Por otra parte si consumes cuatro veces al día tus alimentos en menos porción, tu organismo aumentará el metabolismo aún en reposo, una dieta balanceada evita que te des hambre (esto generalmente es por la proteína) se sabe que personas que consumen principalmente carbohidratos simples en su dieta tendrán hambre más rápido y recuerda el organismo prefiere por instinto los carbohidratos.

Te sugiero lo siguiente, el desayuno tómalolo dentro de la primera hora después de levantarte, al principio no te da hambre pues no está acostumbrado tu organismo, recuerda variar tus fuentes o tipos de alimento, a las 11 o 12, toma una colación. A las 2 o 3 comes y meriendas a las 8, parecido a como desayunaste. Es importante que el fin de semana te cuides, puesto que con un fin de semana te descuides, no servirá de nada el esfuerzo que has realizado. Puedes comer de todo, pero ahora la diferencia es que ya sabes lo que aporta cada grupo y puedes jugar con éstos.

Este es un ejemplo de un menú inicial, pero tú puedes variarlo según tus gustos, sabiendo de familia es (proteína, carbohidrato o grasa),

DESAYUNO O MERIENDA

Siempre 1 porción de ensalada verde, te sugiero revises varias recetas, pueden incluir cacahuates, nuez y fruta, aderezo a base de vinagre, bálsamo y/o aceite de oliva. Recuerda la ensalada no necesariamente son verduras cocidas. Prefiere los vegetales verdes crudos.

Una fruta o el equivalente, si tomas jugo que sea el zumo de una sola fruta y sin colar, la masticación es muy importante.

Escoge uno de éstos

- a) una taza de cereal, con leche de soya
- b) un par de quesadillas
- c) un par de claras al gusto con frijoles más dos tortillas
- d) un par de tacos de frijoles o guisado con poca grasa y ensalada.
- e) emparedado de jamón
- f) emparedado de atún
- j) ensalada pechuga de pollo.



h) una taza de avena con medio bolillo

Puedes tomar café o té

Agua

A LAS 12 DEL DIA

Una fruta-ensalada

En emparedado, ensalada con pechuga de pollo, una quesadilla con ensalada, soya (ceviche)

Agua

COMIDA.

Es importante, de no mezclar grupos de alimentos, si comes pasta no comas pan ni tortilla, si comes arroz no comas tortilla o pan. Siempre empieza con un plato de ensalada.

Puedes comer dos tortillas o medio bolillo.

Recomendamos EL GUISADO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Carne roja	Verdura	Pollo	Verdura	Pescado	Verdura	Pescado