

Lista de alimentos a eliminar

Azúcar

Refrescos, jugos y Té envasados

Dulces, chocolates

Pan y galletas con azúcar, relleno ó  betún encima

Pasteles y pastelillos ( pingüinos, negritos, etc.)

Cereales   con azúcar

Nieves y paletas comerciales

Frituras ( doritos, papas, etc)

Leches azucaradas

Gelatina y flan endulzados con azúcar

Salchichas, tocino, manteca, crema, mantequilla hamburguesa comercial, vísceras, manteca, migajón, alimentos fritos o empanizados, quesos maduros

Entre comidas: Panela, lechuga, pepinos, gelatina o yogurt light

Otras recomendaciones

Carnes rojas deben ser magras. Pollo sin piel

Iniciar a comer con la ensalada

No repetir platillo

Preferir pan y cereales integrales a los de harina refinada

Abundantes vegetales

Leche descremada no más de  medio litro al día

Jugo solo natural y una vez al día 4 a 6 onzas

Para la sed solo agua natural

Ejercicio diario (caminar) con incremento gradual de 1 minuto por día hasta llegar a 50 a 60 min

Indicaciones al 100%, 24 hrs al día, siempre

Fuerza de voluntad, perseverancia.

Incremento de afecto de buena calidad

Eliminar sentimientos de conmiseración o lástima por la eliminación de los productos anotados. No son necesarios para que los niños vivan ni sean felices

No justificar recaídas.   Recordar constantemente que la nueva manera de comer es permanente, de 24 horas al día, de 365 días al año.

Podría desearles     ¡suerte!    pero.........   no es cuestión de suerte, se requiere trabajo y constancia por lo que mejor:      Adelante  Ustedes pueden!!!!!!

Dr. Luis Celestino Villarroel Cruz

<https://www.facebook.com/endocrinologoped>