

Recomendaciones generales.



01. Mastica bien los alimentos.

Procura tener un **horario definido** para comer y evita saltarte comidas.

02. Respeta el tamaño de las porciones.

De ser posible **utiliza báscula, taza y cucharas medidoras**.

03. Consume por lo menos 2 litros de agua natural al día.

Procura **limitar el consumo de café a 2 tazas por día**, de consumir más, por cada taza extra toma 1 vaso de agua.

04. La recomendación del chef.

Prefiere siempre frutas y verduras crudas y frescas, alimentos integrales y bebidas sin endulzantes ó con stevia.

Evita alimentos altos en azúcar como jugos, refrescos, malteadas, dulces, panes, pasteles, tortilla de harina y pan blanco.

05. Incluye siempre verduras en tus 3 alimentos principales.

Pueden ser en forma de sopas ó caldos sin grasa, también en ensaladas, salsas y guisos como nopales en salsa verde ó calabacitas a la mexicana.

No pienses que por comer verdura, deberás comer aburrido ó solamente comerás lechuga y sopa de verduras, echa a volar tu imaginación y verás que es más fácil de lo que crees.

06. Procura seguir el siguiente orden en tus alimentos.

Primero consume la parte de la verdura y como segundo plato procura consumir los productos de origen animal, leguminosas, grasas y al final los cereales y las frutas.

De esta manera tendrás mejor control en tu glucosa, rendirás más y evitarás los episodios de ansiedad.

07. La preparación de tus alimentos.

Opta por alimentos hervidos, horneados, asados, cocidos, a la plancha ó al vapor. Evita cortes de carne con grasa visible, embutidos, pollo con piel, alimentos fritos, capeados ó empanizados, mayonesa, crema o todo lo que tenga exceso de grasa.

08. Ten cuidado con el aceite.

Cuando cocines, deberás hacerlo máximo con 1 cdita. de aceite bien medida, **jamás deberá de medirse al tanteo**. De preferencia utilizar aceites en spray ó bien, coloca tu aceite en un atomizador para controlar la cantidad utilizada.

El aceite solamente se usa para evitar que se peguen los alimentos, el aporte de grasas en tu dieta vendrá de otras fuentes como el aguacate, las semillas y los mismos alimentos.

09. Modera el consumo de condimentos.

Como sal, salsa Maggi®, salsa inglesa, chile en polvo y salsa de soya. Intenta no agregar sal a los alimentos ya preparados y opta por condimentos más naturales como hierbas de olor, pimienta, cúrcuma, comino, etc.

10. Prioriza la higiene.

El día que realices tus compras, **lava todas las frutas y verduras**.

11. Optimiza tus tiempos.

Adelanta tus preparaciones como cocer pollo y desmenuzarlo, deja alguna sopa de verdura hecha, ten listos huevos cocidos y pelados, picar fruta, etc.

De esta manera te será mucho más fácil seguir tu plan.

Sigue tus entrenamientos como están indicados y no olvides que el descanso también es importante.