



Conferencia Nutrióloga Dra. Claudia Garrido Rivas

Es sumamente importante conocerte a ti mismo y tu cuerpo, no lo que le hace bien a uno le hace bien a todos, es conociendo tu cuerpo que puedes observar que alimentos te son más dañinos y cuales toleras con mayor facilidad.

Teniendo esto en cuenta debemos evitar:

- Grasas saturadas
- Cafeína
- Irritantes o estimulantes
- Productos light

Las grasas saturadas como:

- Mantequilla y manteca
- Embutidos
- Leche entera
- Coco
- Cortes grasos de carne
- Frituras empanizados o capeados

Si se pueden comer grasas con omega3, como:

- Salmón
- Atún
- Arenque
- Sandía
- Linaza

Pero evitar condimentos.

Evitar productos con cafeína como:

- Refrescos
- Chocolate
- Cocoa
- Té negro



- Café

Evitar productos light pues contienen aspartame o acesultame. Leche light, Splenda y Stevia si están permitidos.

Evitar carnes rojas, pues tienen hipojartina (similar a la cafeína).

Otros alimentos a evitar:

- Queso
- Habas
- Aguacate
- Cacahuates
- Embutidos
- Yogurt
- Salsa soya
- Vainilla
- Vino
- Cerveza
- Papaya
- Jitomate
- Canela
- Nuez
- Piña
- Mango
- Azucares
- Exceso de pepino y manzana (un poco sí).

Si se puede comer Atún, Pavo, Leguminosas, Lechuga y otras verduras.

Evitar ayunos prologados

Tener 5 comidas al día.

Masticar 20 veces por bocado.

Reducir consumo de azucares.

Beber 2 litros de agua al día.

Mantener peso adecuado y realizar ejercicio moderado.