

Comer Bien

Lo siguiente son recomendaciones de dieta para todos los pacientes.

PROTEINA

Comer proteína densa tres veces al día. Una porción debe ser por lo menos del tamaño de la palma de la mano. Esto incluye:

Huevos	Carne de Pollo	Carne de Cordero	Pavo
Pescado	Carnes de Res	Carne de Cerdo	

VERDURAS

Come todas las verduras FRESCAS que tu quieres menos papas y porotos. Trata de comer verduras FRESCAS orgánicas.

(Las papas contienen la misma cantidad de azúcar que una lata de Coca-Cola. Los porotos contienen fitatos que bloquean la digestión de ciertas vitaminas y minerales).

FRUTAS

Come todas las frutas FRESCAS que tú quieres. Trata de comer frutas FRESCAS orgánicas.

Nota: Puedes combinar frutas con otras frutas pero no con otras comidas. Las frutas deben ser comidas entre las comidas por lo menos una hora antes o después de las comidas.

LA GRASA BUENA

Mantequilla, Aceite de Oliva, Aceite de Linaza

No: Margarina, Aceite de Vegetales, Aceite de Poroto de Soya, Aceite de Canola, Aceite de Cártamo, Crisco, Pam, Ácido Graso Trans, Partially Hydrogenated Oils

(La mayoría de las comidas pre-preparadas y aliños para la ensalada contienen aceites que causan problemas de salud)

AGUA

Toma 1 litro de AGUA DESTILADO por cada 25 kilos de peso corporal todos los días.

(50 kilos = 2 litros, 75 kilos = 3 litros de agua, etc)

ENTREMESES

Come cada dos horas para prevenir que el cuerpo entre al modo de inanición.

Sensitividad/Alérgias a la Comida:

Harina de Trigo, Choclo, Soya y Lácteos (huevos y mantequilla están bien)

NO: Papas, Cereales, Harina de Trigo, Fideos, Tortas, Galletas, Helado, Dulces, Bebida, Endulzantes Artificiales o Naturales y Alcohol.

Dra. Shannon Owen
Dr. Marcelo Tello

www.healing.cl

Santiago
HEALTH AND HEALING
CENTER

Napoleon 3200 of. 302
Metro El Golf Las Condes

(02)378 9120