



RECOMENDACIONES PARA DIETA BAJA EN HIDRATOS DE CARBONO

Una dieta baja en hidratos de carbono se centra en el consumo de proteínas y verduras. Se utilizan generalmente para el control de peso, control de la glucosa, control de enfermedades cardíacas, control de lípidos en sangre, etc.

Se recomienda evitar el consumo de los siguientes alimentos debido a su gran contenido de azúcar.

- Ate
- Azúcar blanca
- Azúcar morena
- Cajeta
- Caramelos
- Chocolate
- Dulces
- Flanes y natillas
- Fruta en almíbar
- Frutas cristalizadas
- Galletas con relleno o glaseado
- Gelatinas con azúcar
- Helados
- Merengues
- Mermelada o jaleas
- Miel o jarabes
- Nieves
- Pan dulce azucarado
- Pastel
- Piloncillo

Evite frutas dulces como:

- Caña de azúcar
- Chicozapote
- Chirimoya
- Mamey
- Mango
- Plátano
- Tejocotes
- Zapote negro

IMPORTANTE

Consuma únicamente los alimentos establecidos en su plan de alimentación.

Limite el consumo de los sustitutos de azúcar como splenda, stevia, fruto del monje, etc.

Las pastas, pan, galletas y otros alimentos hechos con harina integral se pueden comer con moderación.

Es importante el consumo de agua natural.