

RETO

# Nutr mamá

MODERNA

## SUGERENCIAS DE ALIMENTOS



**Nutrillermo.**  
Dr. GUILLERMO R. NAVARRETE



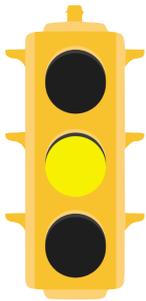
## PRIORIZA ESTOS ALIMENTOS:

**Proteínas Animales:** ¡La proteína animal que te guste! Aquí te dejamos algunas ideas:

- Huevos de pollo, huevos de codorniz
- Carne de res, cerdo, cordero, costillas, pato, pollo
- Vísceras de pollo o res: hígado, corazón, etc.
- Chicharrón, jamón serrano, panceta, tocino
- Almejas, atún, n frasco, atún fresco, calamar, camarones, cangrejo, gambas, mejillones, ostras, pescados varios, pescado para ceviche, pulpo, salmón ahumado

**Grasas:** Pueden ser aceitunas o aguacate y también puedes usar cualquiera de estas para cocinar:

- Aceite de coco, aceite de oliva
- Grasa de pato o de tocino, manteca de cerdo, sebo de vaca
- Ghee, mantequilla



## ACOMPaña CON:

Puedes incluir verduras o frutas si las toleras bien, si no hay contraindicación médica, o si son de temporada y fueron producidas bajo el mismo sol y tierra en la que te encuentras. Ejemplos:

Verduras: brócoli, cebolla, champiñones, coliflor, espárragos, espinacas, hongos, papa o camote, pepino, vainitas, zanahoria, zucchini.

Frutas: aguacate, arándanos, banano, coco, frambuesa, fresas, kiwi, melón, moras, papaya, piña, sandía, limón, tomate.

Puedes incluir lácteos si las toleras bien o si no hay contraindicación médica. Ejemplos: queso brie, queso cottage, queso crema, queso de búfala, queso de cabra, queso feta, queso fresco, queso mozzarella, queso parmesano, queso ricota, queso gouda.



## EVITA ESTOS ALIMENTOS:

Evita estos alimentos y productos, sobre todo si tienes alguna complicación en tu salud, si buscas regular tu peso y estado de salud o revertir alguna enfermedad.

**Cereales y legumbres:** Arroz, avena, cebada, centeno, frijol, garbanzo, guisantes, lentejas, maíz, maní, quinoa, soya, trigo.

**Harinas:** Donas, galletas, pan, pastas, pastel, tortilla, harinas y bollería industrial.

**Azúcar:** Azúcar de mesa, edulcorantes, productos que tengan azúcares añadidos entre sus ingredientes, mermeladas y jaleas comerciales.

**Aceites y grasas vegetales:** Cualquier tipo de aceite de vegetal. Ejemplo: aceite de canola, aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de palma, margarina.

**Productos ultra-procesados:** Restaurantes de comida rápida, sopas de vaso, comida congelada (pizza, pastas, tacos, etc.), chips.

**Bebidas ultra-procesadas:** Bebidas energizantes, jugos y zumos (incluso si son naturales), sodas o refrescos, bebidas que tienen colorantes.