

NO COMA

- Azúcar
- Galletas dulces
- Pastel
- Mantecado (nieve)
- Donas
- “Pies”
- Miel, almíbar
- Jaleas, mermeladas
- Sodas (gaseosas) regulares
- Alimentos fritos
- Salsas grasosas de carne
- Salsa de crema
- Salsa de mantequilla

REGLAS A SEGUIR

- Coma 5 porciones diarias de frutas y vegetales.
- Coma tres comidas al día.
- Coma a las mismas horas todos los días.
- No omita ninguna comida.
- No coma comidas fritas.
- Tome leche con 1% de grasa o descremada.
- Remueva la piel del pollo (gallina) y pavo.
- Puede comer alimentos sin azúcar.
- Remueva la grasa de la carne.
- Coma alimentos sin grasa en moderación.

DIETA PARA PERDER PESO

