

PROHIBICIONES

Se prohíbe comer harinas: pan, tortilla, arroz, fríjol, lentejas, garbanzos, habas, cereales, pastas, pasteles, bizcochos, etc. Tampoco azúcar, dulces, chocolates, etc. Estos alimentos no poseen ningún valor biológico, ya que para elaborarlos la mayoría de las veces se utilizan azúcar y harinas refinadas. EVITELOS.

OBSERVACIONES

Si es insulino dependiente, o siente hambre, haga 5 pequeñas comidas y tome suficiente agua; de preferencia agua sola.

Otras:

ENFERMEDAD OCASIONADA POR DEFICIENCIA	FUENTES
Vitamina A Ceguera nocturna, crecimiento deficiente, resistencia disminuida a las infecciones	Grasa de la leche, huevo, hígado.
Vitamina D Raquitismo y Osteomalacia	Leche fortificada, pescado, hígado, sardinas, yema de huevo, luz solar.
Vitamina E Anemia en lactantes prematuros	Aceites de las semillas de cereales, grasa de la leche.
Ácido ascórbico o Vitamina C Escorbuto	Citricos, tomate, col, leche humana.
Tiamina o Vitamina B1 Beriberi: neuritis, insuficiencia cardíaca, ronquera, anorexia, cardiopatías, hepatopatías, y alteraciones del sistema nervioso.	Hígado, carne, leche, granos enteros, leguminosas.
Riboflavina o Vitamina B2 Fotofobia, glositis, retardo en el crecimiento	Carne, leche, huevo, vegetales verdes.
Niacina, Niacinamida o Vitamina B3 Pelagra: dermatitis, diarrea, demencia	Carne, pescado, granos enteros, vegetales verdes.
Piridoxina o Vitamina B6 Dermatitis, glositis, queilosis	Maíz, soya, hígado, cereales enteros.
Cobalamina o Vitamina B12 Anemia perniciosa: deterioro neurológico	Solo alimentos de origen animal
Vitamina K Alteraciones de la coagulación o hemorragias	Leche de vaca, vegetales de hoja verde, cerdo, hígado.

Comentario:

No olvide que las vitaminas y minerales que contienen los alimentos naturales son mejores.

No consuma productos que contengan **glutamato monosódico, GMS**, porque es un aditivo alimenticio, altamente adictivo, conocido como el "veneno lento", responsable en gran medida de la obesidad y la diabetes.

No consuma las verduras y frutas del super, pues la mayoría son productos transgénicos.

No consuman alimentos empaquetados como galletas, panques, ni pastelitos (Bimbo, Marinela, Wonder, Tía Rosa, Gamesa, Suandy, Lonchibon, Ricolino, Lara); chocolates Bocadoín, cajetas Coronado, ni productos de las panaderías El Globo), pues se quedan entre los dientes, no son fácilmente eliminados -no favorecen la autólisis- y están hechos con productos transgénicos.

No consumas harina hecha con maíz transgénico (Minsa, Maseca ni Milpa Real).

No consumas productos light son más tóxicos; los refresqueros utilizan fructosa transgénica para endulzar. No consuma papas de bolsita -Sabritas y Barcel-, pues están hechas con productos transgénicos y grasa trans o parcialmente hidrogenadas, las cuales ocasionan enfermedades cardiovasculares.

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/cardio/cardio-transfat.shtml>

www.fda.gov/fdac/features/2003/503_fats.html

www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4662

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/alerts/alert1.shtml>

Los productos transgénicos o productos genéticamente modificados, GM, ocasionan deterioro del sistema inmunológico, inclusive producen cáncer, señala la Organización Mundial de la Salud, OMS. Cuidado, porque en México no se etiquetan los productos transgénicos en otro país, los comerciantes serían sancionados

Conclusión: la contaminación ambiental progresiva, el inicio en el tabaquismo a edades tempranas, el consumo de alimentos transgénicos y el uso de aditivos y colorantes, desencadenan reacciones alérgicas.

<http://www.argenpress.info/nota.asp?num=039674>

¿QUE PUEDO COMER SI SOY OBEÑO, SI SOY DIABÉTICO O SIMPLEMENTE, SÓLO PARA MANTENER MI SALUD?



Nombre:

Edad: Dx:

Fecha	T/A	Glicemia	Glucosuria	Peso