

### **III) Alimentación sana para la Familia**

- 1) Consumir frutas y verduras a diario (crudas o cocidas al vapor).
- 2) Jugos cítricos y agua de hierbas (dar a probar diferentes hierbas).
- 3) Siempre tomar AGUA, ojalá filtrada.
- 4) Legumbres 2 días a la semana (porotos, lentejas, garbanzos, habas, arvejas, porotos negros, poroto mugg), tofu orgánico.
- 5) Carnes blancas 2 días a la semana. Pollo de grano y pescado, evitar carne roja, chancho y cordero, por alto contenido de grasas malas, como otros químicos en sus procesos de industrialización.
- 6) Al desayuno preferir frutas y cereales integrales, ojalá no industriales, lo ideal es el Muesli.
- 7) Comer granos a diario: pan integral, fideos y tallarines integrales, arroz integral, arroz basmati, quínoa y mijo pelado.
- 8) Consumir huevo de campo, desde el año de vida, 1 a 2 veces semana.
- 9) Usar aceites sanos, ojalá primer prensado en frío, como Oliva. Usar mantequilla, de preferencia hecha Ghee, jamás margarina.
- 10) Comer frutos secos y semillas; a diario, pasas, almendras, nueces, chiia, linaza y calabaza.
- 11) Evitar golosinas, AZÚCAR, COLORANTES, chocolates, cremas, comida chatarra y snack (exceso de sal, grasas tóxicas)
- 12) evitar exceso de lácteos (no al petit fort o chiquitín). El yogurt deber NATURAL, al que se le adicione miel, azúcar integral, fruta o mermelada casera.

13) Evitar comida de supermercado, pre hecha congelada, evitar los COLADOS (nutricionalmente son muy pobres).

14) Desalentar el uso de azúcar blanca totalmente (daña el páncreas). Usar azúcar integral (rubia) de caña. La Miel puede usarse después del año, ojalá orgánica o de procedencia conocida. NUNCA usar Nutrasweet, sacarina o sucralosa. En niños el uso de Stevia, debe ser con información y moderación.

15) Respetar ritmos horarios y estacionales (ej: los frutos del verano son para el verano).

16) NO CONSUMIR alimentos TRANSGENICOS, incorporan proteínas de otros vegetales y animales, ello favorece la alergia alimentaria grave.

17) COLACIÓN: favorecer frutas, mermeladas caseras, miel, ensaladas, galletas de avena, queques y postres hechos en casa.

18) Aprender a usar leches vegetales

19) Evitar colorantes tipo TARTRAZINA Y AMARILLO CREPÚSCULO, o cosas dulces con JARABE DE MAIZ ALTO EN FRUCTOSA (aumenta el colesterol)

20) COMENZAR A CONSUMIR ALIMENTOS SIN ETIQUETAS, O AL MENOS, COMENZAR A LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES.