

## Alimentación sana para la Familia

### I) Alimentación

COMIDA: dar verduras variadas: verdes, rojas y amarillas, granos integrales a diario (arroz, quinoa, mijo, trigo sarraceno, amaranto), 8º mes legumbres 2 a 3 v semana, al año: huevos y carnes solo blancas de campo ( optativo)1 cuch aceite de oliva 1º prensado en frio, al plato frutas variadas y abundantes, vaporera avent, ademas tritura DAR LECHEs VEGETALES de almendras, arroz, quinoa, mijo, LECHE CABRA: PREVICHEVRE, O EN KBRIT.CL, Blemil Plus 2 Arroz Hidrolizado, O ECO MIL: LECEHS VEGETALES : ASINOLAt leche burra premium, sierrmper cion 1 cuhc de te de aceite coco

### II) Resumen

- 1) Consumir frutas y verduras a diario (crudas o cocidas al vapor).
- 2) Jugos cítricos y agua de hierbas naturales (Dar a probar diferentes hierbas).
- 3) Siempre tomar AGUA, ojalá filtrada.
- 4) Legumbres 2 o 3 días a la semana (porotos, lentejas, garbanzos, habas, arvejas, porotos negros, poroto mug), tofu orgánico.
- 5) Desde el año de edad, si la familia lo desea, dar carnes blancas 2 días a la semana. Pollo **de grano** y pescado **fresco, evitar** carne roja, chancho y cordero, por alto contenido de grasas de mala calidad, como la presencia de otros químicos en sus procesos de industrialización.

- 6) Al desayuno preferir frutas y cereales integrales, ojalá **no** industriales, lo ideal es el Muesli o granola hecha en casa.
- 7) El pan siempre integral y ojalá artesanal o mejor hecho en casa.
- 8) Comer granos a diario: pan integral, fideos y tallarines integrales, arroz integral, arroz basmati, quínoa y mijo pelado, también amaranto, trigo sarraceno (que no es trigo).
- 9) Consumir huevo de campo, desde el año de vida, 1 a 3 veces semana.
- 10) Usar aceites sanos, ojalá primer prensado en frío, como el de Oliva. Usar mantequilla, de preferencia hecha Ghee, jamás margarina.
- 11) Comer frutos secos y semillas; a diario, pasas, almendras, nueces, avellanas tostadas, chiia, linaza y calabaza.
- 12) Evitar golosinas, AZÚCAR, COLORANTES, chocolates, cremas, comida chatarra y snack (exceso de sal, azúcar de mala calidad, grasas tóxicas)
- 12) Evitar exceso de lácteos (no al petit fort o chiquitín). El yogurt deber ser NATURAL, al que se le adicione miel, azúcar integral, fruta, pipokas, 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, panela, agave orgánico o azúcar de coco. La Miel puede usarse después del año, ojalá orgánica o de procedencia conocida.
- 15) Evitar en niños y niñas el uso de edulcorantes. Debe haber una correlación entre sabor dulce que siente el paladar y cantidad de azúcares que llegan al intestino, sino se puede favorecer a la larga una

resistencia a la insulina. NUNCA usar Nutrasweet, sacarina o sucralosa. En niños el uso de Stevia, debe ser con información y moderación.

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

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

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

19) Aprender a usar leches vegetales y ojalá hacerlas en casa.

20) Evitar colorantes tipo TARTRAZINA Y AMARILLO CREPÚSCULO (favorecen excitación emocional y alergias), tampoco cosas dulces con **jarabe de maiz alto en fructosa** (aumenta el colesterol)

21) **Comenzar a consumir alimentos sin etiquetas, o al menos, comenzar a leer las etiquetas de los envases.** Promover el uso de alimentos no industriales como pan artesanal, leches vegetales hechas en casa, frutas y verduras orgánicas, o de productores locales.

Dr. José Antonio Soto L.