



magdiel Sebastián Pérez verdugo
Lic. Enrique Eduardo Jiménez Arreola
universidad del sureste
ingles
Tapachula, Chiapas
08/03/2024



LOS TIPOS DIETA

Para diabetes, vegetariano, obesos, blanda

DIETA DIABÉTICO 1

Los puntos más importantes que puede comer los diabéticos son : vegetales , frijoles, frutas , frutos secos, granos enteros.

LOS QUE PUEDE COMER UN VEGETARIANO

Lo que puede comer vegetariano son : frutas , granos nueces, semillas , granos integrales, productos lácteos libre de grasas , huevos verduras

DIETA BLANDA

Leche y otros productos lácteos, solo bajos en grasa o sin grasa. Verduras cocidas, enlatadas o congeladas. Papas. Frutas enlatadas así como puré de manzana, banano y melón.

LOS ALIMENTOS DE OBESOS

verduras, frutas y granos integrales, como arroz integral, avena y pan integral. productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, como leche, yogur y queso, y productos similares, como las bebidas de soya.