

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Nombre del alumno: Alexa Paola Bermúdez Fernández**

**Curso : Nutrición en enfermedades cardiovasculares**

**Carrera: Nutrición**

**Grado : 6to. cuatrimestre**

***Clinica UDS***



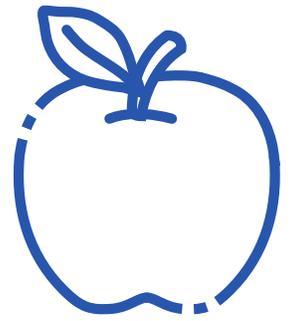
***Salud y Nutrición,  
una Prioridad***

**Clínica UDS**



**Salud y Nutrición, una  
Prioridad**

**PSOAP**



Nombre: Rosario Mendoza

Edad: 48 años

Sexo: femenino

Motivo de consulta: referida por Medicina Interna por múltiples comorbilidades.

Paciente acude a consulta con equipo de nutrición ya que ha sido referida de medicina interna, debido a los múltiples problemas de salud, por presentar niveles de PA de 140/90 mmHg, Fatiga, polifagia, poliuria, polidipsia, edema en EEII, disnea de esfuerzo, dolor torácico ocasional, además presenta edema de godett (++) , xerostonia, xerosis y acantosis nigricans. La paciente menciona que padece desde hace tres años cardiomegalia, debido a la HTA que padece desde hace 13 años, esta complicación se derivó por el descontrol de la HTA; además del problema de la HTA la paciente es diabética desde hace 10 años y por sus malos hábitos alimenticios la paciente mantiene elevados los niveles de glucosa.

Menciona que su papá padecía de Insuficiencia cardiaca congestivo motivo por el cual falleció y su mamá padecía de DM II y falleció de pie diabético.

La paciente refiere que tienen una tienda de abarrotes la cual habré de 7 de la mañana y la cierra a las 11 de la noche; comenta la px que durante el día se la pasa consumiendo galletas, Sabritas y chocolates, su desayuno es un paquete de galletas príncipe y dos huevos con 5 tortillas y 2 tazas de café (9 am); posteriormente come 1 bolsa de Sabritas cheetos torciditos naranja con un powerade de 500ml (1 pm); seguido de esto consume 5 tacos de bistec de res con salsa verde y un vaso de coca cola (5 pm), siendo su última comida un chocolate Carlos V a las 7 de la noche. Por lo regular lo anterior mencionado es la comida de la paciente toda la semana, comenta que es muy rara la vez que consuma algo diferente.

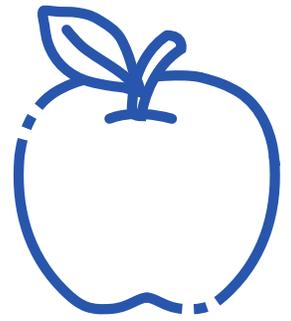
La paciente comenta que intenta realizar ejercicio mínimo 3 veces por semana 30 min, pero no ve resultados, debido a la afección cardiaca.

## Clinica UDS



### Salud y Nutrición, una Prioridad

## PSOAP



#### Antropometría:

Peso: 90 kg

Talla: 1.60 m

IMC: 35.15 kg/m<sup>2</sup>

Cintura: 106 cm

Cadera: 108 cm

Abdomen: 104 cm

Circ. Muñeca: 18 cm

#### Datos bioquímicos

Glucosa 350 mg/dl

Colesterol 300 mg/dl

Triglicéridos 400 mg/dl

Acido úrico 7.5 mg/dl

Urea 26 mg/dl

Creatinina de 1.1 mg/dl

Hb1Ac de 13%

La citometría hemática salió normal

#### Datos clínicos:

Hipertensión arterial (HTA)

Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) (mal controlada)

cardiomegalia

padre padecía de Insuficiencia cardiaca congestivo falleció.

madre padecía de DM II y falleció de pie diabético

tratamiento médico:

Nifedipino de 30 mg 1 cada 24 hras.

Glimepirida/metformina (4 mg/850 mg) 1 cada 24 hras.

Ivabradina 1 diaria.

#### Exploración física:

Cabello bien implantado y tegumentos normales

Conjuntivas normales

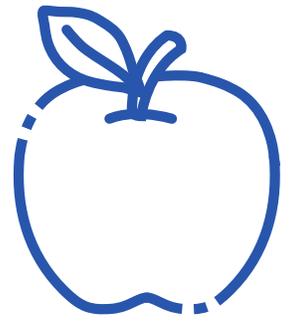
escleróticas normales

cuello simétrico con presencia de acantosis nigricans, sin adenomegalias

xerostomía

xerosis

Los niveles de PA es de 140/90 mmHg



### Datos dietéticos:

R24  
Desayuno (9 a.m.)  
2 huevos, 5 piezas de tortillas, 2 tazas de café, 1 paquete de galletas principe.

Colación (1 p.m.)  
1 bolsa de sabritas cheetos torciditos naranja, 1 powerade (500 ml).

Comida (5 p.m.)  
5 tacos de bistec de res con salsa verde, 1 vaso de coca cola.

Colación (7 p.m.)  
1 chocolate Carlos V.

### Cálculo de R24H

	Energía	Proteínas	Lípidos	Carbohidratos
Cereales y T. sin grasa	700	20	0	150
Cereales y T. con grasa	920	16	40	120
AoA muy bajo aporte grasa	40	7	1	0
AoA mod. aporte grasa	150	14	10	0
Azúcares sin grasa	260	0	0	65
Azúcares con grasa	85	0	5	10
Total Kcal=	2155	57	56	345

### Diagnóstico Nutricional

Acumulación de grasa abdominal, lo que implica un alto riesgo cardiovascular

DM2 descontrolada glucosa 350 mg/dl, HbA1c 13% y deriva a alto riesgo de complicaciones microvasculares y macrovasculares.

HTA grado 1 no controlada, con riesgo moderado-alto de progresar a insuficiencia cardíaca, daño renal, eventos cerebrovasculares.

Dislipidemia mixta: Hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia severa.

Riesgo de gota (ácido úrico elevado).

Ingesta alimentaria inapropiada: rica en carbohidratos simples, grasas trans y azúcares.

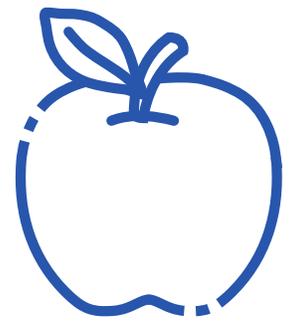
Dificultad para mantener hábitos alimentarios saludables y rutina de ejercicio

Estilo de vida limitado por el trabajo (extensa jornada laboral, poco tiempo para preparación de alimentos y ejercicio).

Signos de deshidratación y resistencia a la insulina (acantosis nigricans).

Factores de riesgo familiares: DM2 e insuficiencia cardíaca.

El objetivo es mejorar el control glucémico, lipídico y reducir riesgo cardiovascular mediante cambios en estilo de vida.



### ANALISIS DE DATOS

IMC DE: 35.15kg/m<sup>2</sup> **DX OBESIDAD TIPO 2**  
 TASA GLOMERULAR ES DE 88.86 MG /DL **GRADO:G2**  
 Peso ideal : 55.04kg  
 Peso saludable 53.04 kg  
 Peso maximo :63.74 kg  
 Peso minimo : 47.36kg  
 GEB: 1542.68 KCAL  
 ETA: 154.268 KCAL  
 AF:1524.268 KCAL  
 GET: 1,851.216 KCAL TOTALES

### BALANCE HIDRICO

48 kg x 35 ml = 1680 ml/día

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGIA		PROTEINAS (GR)		LIPIDOS (GR)		HIDRATOS DE CARBONO (GR)		R
VERDURAS		25	100	2	8	0	0	4	16	4
FRUTAS		60	300	0	0	0	0	15	75	5
CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	700	2	20	0	0	15	150	10
	CON GRASA	115	0	2	0	5	0	15	0	
LEGUMINOSAS		120	0	8	0	1	0	20	0	
ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL	MUY BAJO APORTE DE GRASA	40	0	7	0	1	0	0	0	
	BAJO APORTE DE GRASA	55	0	7	0	3	0	0	0	
	MODERADO APORTE DE GRASA	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	ALTO APORTE DE GRASA	100	0	7	0	8	0	0	0	
LECHE	DESCREMFADA	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	SEMIDESCREMADA	110	0	9	0	4	0	12	0	
	ENTERA	150	0	9	0	8	0	12	0	
	CON AZÚCAR	200	0	9	0	5	0	30	0	
ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEINA	45	270	0	0	5	30	0	0	6
	CON PROTEINA	70	210	3	9	5	15	3	9	3
AZUCARES	SIN GRASA	40	0	0	0	0	0	10	0	
	CON GRASA	85	0	0	0	5	0	10	0	
SUB TOTAL		1,851.21	1825	60	60	58	57	273	262	

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGIA		PROTEINAS (GR)		LIPIDOS (GR)		HIDRATOS DE CARBONO (GR)		R
VERDURAS		25	100	2	8	0	0	4	16	4
FRUTAS		60	300	0	0	0	0	15	75	5
CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	700	2	20	0	0	15	150	10
	CON GRASA	115	0	2	0	5	0	15	0	
LEGUMINOSAS		120	0	8	0	1	0	20	0	
ALIMENTOS ORIGEN ANIMAL	MUY BAJO APORTE DE GRASA	40	40	7	7	1	1	0	0	1
	BAJO APORTE DE GRASA	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	MODERADO APORTE DE GRASA	75	0	7	0	5	0	0	0	
	ALTO APORTE DE GRASA	100	0	7	0	8	0	0	0	
LECHE	DESCREMFADA	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	SEMIDESCREMADA	110	110	9	9	4	4	12	12	1
	ENTERA	150	0	9	0	8	0	12	0	
	CON AZÚCAR	200	0	9	0	5	0	30	0	
ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEINA	45	405	0	0	5	45	0	0	9
	CON PROTEINA	70	0	3	0	5	0	3	0	
AZUCARES	SIN GRASA	40	0	0	0	0	0	10	0	
	CON GRASA	85	0	0	0	5	0	10	0	
SUB TOTAL		1,851.21	1805	60	60	58	55	273	265	



Objetivos específicos:

Se prescribe dieta **hiposódica** para ayudar a que los niveles de presión arterial disminuyan y teniendo cuidado con la retención de líquidos, en el caso de la insuficiencia renal podría tener un impacto favorecedor. **Hipocarbonatada** (baja en carbohidratos simples y dando prioridad a los complejos/integrales) que puede ayudar a disminuir los niveles de glucosa y HbA1c en el caso de la Diabetes. **Hipolipídica** (baja en lípidos saturados y trans) pero con prioridad a los lípidos saludables (monoinsaturados y poliinsaturados) para mejorar el perfil lipídico, disminuyendo los niveles de colesterol y triglicéridos séricos.

Es una dieta que prioriza el consumo de fibra (frutas, verduras, cereales integrales, alimentos con bajo índice glucémico) y un consumo adecuado de agua.

Restricción de:

Azúcares añadidos (refrescos, jugos, chocolate, Powerade)

Alimentos ultraprocesados (galletas, frituras, pan dulce)

Grasas visibles

Tortillas: máximo 2 por comida

Educación nutricional:

Leer etiquetas nutrimentales (identificar azúcares y grasas trans).

Técnicas culinarias saludables (asado, vapor, hervido).

Registro diario de glucemias.

Reconocimiento de señales de alerta durante el ejercicio (disnea, fatiga).

Actividad física:

Iniciar con caminatas suaves de 20-30 minutos, 3-5 veces por semana.

Adaptar intensidad de acuerdo con síntomas cardiovasculares.

Seguimiento y monitoreo:

Reevaluación a los 15 días, luego mensual.

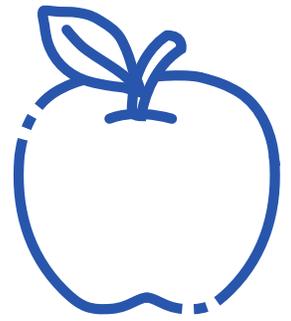
Registro de peso, PA, glucemias, síntomas asociados.

Valoración de adherencia al plan y ajustes necesarios.

Apoyo emocional y conductual:

Educación en cambios de hábitos.

Apoyo psicológico si se detecta resistencia o desmotivación.



**Desayuno (9 a.m.)**

2 huevos, 5 piezas de tortillas, 2 tazas de café, 1 paquete de galletas principe.

**Colación (1 p.m.)**

1 bolsa de sabritas cheetos torciditos naranja, 1 powerade (500 ml).

**Comida (5 p.m.)**

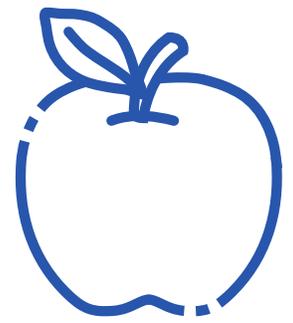
5 tacos de bistec de res con salsa verde, 1 vaso de coca cola.

**Colación (7 p.m.)**

1 chocolate Carlos V.

**Cálculo de R24H**

	<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>	<b>Lípidos</b>	<b>Carbohidratos</b>
Cereales y T. sin grasa	700	20	0	150
Cereales y T. con grasa	920	16	40	120
AoA muy bajo aporte grasa	40	7	1	0
AoA mod. aporte grasa	150	14	10	0
Azúcares sin grasa	260	0	0	65
Azúcares con grasa	85	0	5	10
<b>Total Kcal=</b>	<b>2155</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>345</b>



## Lunes

### **Desayuno: Bowl de avena con fruta.**

- 1 taza de leche descremada
- 114 g de yoghurt Oikos estilo griego natural, sin azucar y sin endulzar
- 1 taza de avena en hojuelas
- 1 manzana picada
- 1 cdita de canela

### **Colación 1: Frutos con crema**

- 1 taza de fresas rebanadas
- $\frac{3}{4}$  de taza de blueberrys
- 4 cdas de queso crema (bajo en sodio)

### **Comida: Filete de pescado con ensalada de nopales**

- 40 g de filete de pescado
- $\frac{2}{3}$  de taza de arroz integral cocido
- 1 taza de nopales cocidos
- 1 jitomate picado
- $\frac{1}{2}$  taza de brocoli cocido
- 1 cdita de aceite de oliva (para cocinar el pescado)
- 2 tortillas
- 6 cdas de guacamole (sin sal)
- 4 tostadas de maiz horneadas (para acompañar el guacamole)

**\*Bebida:** Agua de naranja (2 naranjas), sin endulzar

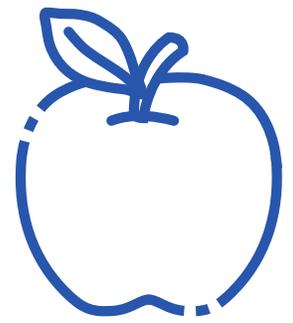
### **Colación 2:**

- 1 pera picada
- 2  $\frac{1}{2}$  taza de palomitas naturales

### **Cena: Quesadillas con ensalada**

- 30 g de queso panela Lala light (reducido en sodio)
- 2 tortillas
- $\frac{1}{2}$  jitomate picado
- $\frac{1}{2}$  taza de pepino con cascara picado
- $\frac{2}{3}$  de aguacate hass

**\*Bebida:** 250 ml de agua de jamaica (sin endulzar)



## Menús

### Martes

#### **Desayuno: pechuga ala plancha con verduras .**

- 35g de pechuga de pollo sin piel
- verduras salteadas
- ½ tz. brocoli
- 43g. de betabel
- ¼ tz. de arroz integral
- ⅓ pz de aguacate
- 1 cdita de aceite
- 3 tortillas
- condimentar moderadamente

**\*Bebida:** 250 ml de de té de manzanilla .

#### **Colación 1: smoothie frutos rojos**

- ⅓ tz de yogurt bajo en grasa oikos
- 1 taza de leche semi descremada
- 17 pz de fresas
- ¾ tz de blueberrys
- (opcional si gusta agregarle hielo )

#### **Comida: filete de pescado al papillote**

- 35 g de pescado
- (en el mismo papel aluminio poner una cama de verduras y encima el filete de pescado )
- ¼ pz cebolla en tiras
- ¼ pz de chile pimiento
- ½ tz de chayote
- ½ pz de calabaza
- 2 cds de aciete
- 2 pz de tortilla

**\*Bebida:** 250 ml de agua de jamaica

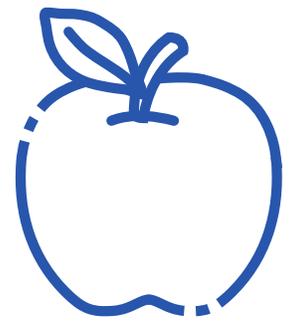
#### **Colación 2: bowl fruta picada con canela**

- 1 pz de pera picada
- 1 tz de frambuesa
- 250 ml de agua

#### **Cena: tostadas de ensalada de quinoa**

- 1 tza de quinoa cocida
- 1 taza de lechuga
- 2 cds de cebolla picadas finamente
- ½ tz de elotitos
- ½ tomate picado
- 1 cda de cilantro
- 1 pz de aguacate jass
- 4 pz de tostadas
- 1 cda de vinagreta

**\*Bebida:** 250 ml de agua o té sin azúcar .



## Miércoles

### Desayuno: Tapas saladas

- 1 pza de huevo
- 2 pzas de pan integral
- ½ tza de espinaca cocida
- ⅓ pza de aguacate Hass
- 2 cdita de aderezo vinagreta
- 

**\*Bebida:** ½ pza de toronja y 250 ml de agua

### Colación 1: Bowl de frutas

- ¾ tza de yogurt lighth
- ½ tza de arandanos
- 1 tza de fresas picadas
- 5 pza de nueces picadas
- ¾ tza de avena cocida

### Comida: Caldo de pollo

- 1 pza de pierna de pollo cocida sin piel
- 500 ml de agua
- ½ pza zanahoria picada
- ½ pza de cebolla picada
- ½ pza de chayote picado
- 1 diente de ajo
- sal y pimienta al gusto (moderar)
- 2 pzas de tortilla
- ⅓ tza de arroz integral cocido (colocar en el caldo)
- ⅔ pza de agucate Hass

**\*Bebida:** ¼ pza de melón y 250 ml de agua

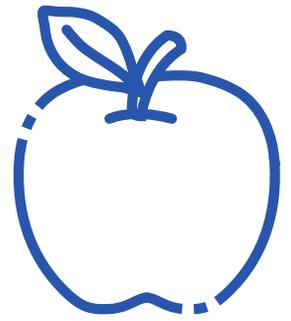
### Colación 2: Bowl de yogurt

- ¾ tza de yogurt lighth
- 3 cditas de chía
- 3 pzas de nuez picada
- 1 pza de manzana
- ¼ tza de blue berries
- ⅓ tza de avena

### Cena: Quinoa con verduras salteadas

- ½ tza de quinoa cocida
- 2 cditas de aceite de oliva
- ½ pza de pimiento rojo picado (de cual sea su preferencia)
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ pza de calabacín picado
- ½ pza de zanahoria

**\*Bebida:** 1 tza de flor de jamaica y 250 ml de agua



## **Jueves**

### **Desayuno: Pasta con pechuga a la plancha acompañada de arroz**

- 30gr de pechuga de pollo sin piel a la plancha
  - ⅓ tza de arroz integral cocido
  - 1 tortilla
  - ¼ tza de chicharos cocidos (revueltos en el arroz)
  - ⅓ pza de aguacate Hass
- \*Bebida:** 1 pza de naranja y 250 ml de agua

### **Colación 1: licuado de frutas**

- 1 tza de leche descremada
- 1 tza de fresas rebanadas
- ¼ tza de blue berries
- ⅓ tza de avena integral

### **Comida: Tacos de molida acompañados de pico de gallo**

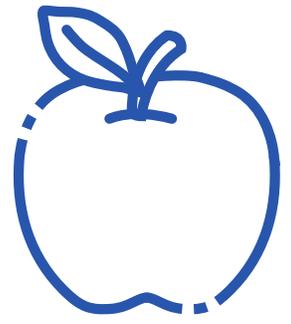
- 30gr de carne molida de res
  - 3 pza de tortilla
  - ½ pza de pepino
  - ½ tza de lechuga
  - ½ pza de tomate
  - ½ pza de cebolla
  - ⅓ pza de aguacate Hass
  - Limón y sal moderado
- \*Bebida:** ½ pza de toronja y 250 ml de agua

### **Colación 2: bowl de yogur con fruta**

- 3 cda de granola baja en grasa
- ½ envase de yogurt oikos estilo griego sabor fresa
- ½ pza de manzana
- ½ pza de fresas picadas

### **Cena: Ensalada de quinoa**

- ½ tza de quinoa cocida
  - ½ pza tomate
  - ½ pza de pepino
  - ½ pza de cebolla
  - 2 pzas de tostada
  - ⅓ pza de aguacate Hass
- \*Bebida:** 1 tza de flor de jamaica y 250 ml de agua



## **Viernes**

### **Desayuno : pancakes de avena con espinaca**

- 1/2 de avena integral
- 1 huevo
- 1 puño de espinaca
- 1 taza de leche descremada
- (canela y vainilla al gusto )
- 2 fresas picadas
- bebida : 1 vaso de jamaica

**Bebida:** 250 ml agua de papaya papaya 5 rebanadas

### **Colacion : UvaS con yogurt**

- 1 taza de uvas verdes
- 1/3 de tza de yogur bajo en grasa

### **Comida : Filete de salmón con ensalada**

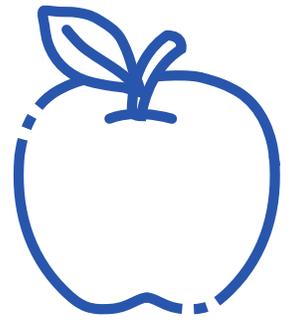
- 30 gr de filete de salmón
- 2tza de lechuga romana
- 1 1/2 de pieza de jitomate
- 1/2 de brócoli cocido
- 1 tza de berenjena cocida
- 1/2 de cebolla cocida
- 250 ml de agua de sandía

### **Colacion : Batido de manzana verde**

- 1/2 de pieza de manzana verde
- 1tza de uva verde
- 1/2 de avena integral
- 1tza de leche descremada
- 4 piezas de nuez

### **Cena : filete de pollo con arroz**

- 30 gr de filete de pollo sin piel
- 1/2 taza de arroz integral
- 1/2 de chayote cocido picado
- 1 vaso de 250 ml de agua de Jamaica



## **Sábado**

### **Desayuno: Avena trasnochada**

- ½ tza. leche descremada
- 1 tza. avena integral
- ¾ tza. blueberries
- 1 cda. crema de almendras
- 3 ½ pzas. nuez (troceadas)

**\*Bebida:** 10 gr. manzanilla fresca, 250 ml, agua

### **Colación: Ensalada**

- ½ tza. jícama picada
- 1 pza. manzana verde
- 2 pzas. nuez de Brasil

### **Comida: Caldo de pollo**

- 86 gr. muslo de pollo con piel cocido con hueso (hervir y usar el caldo, retirar la piel y deshebrar el pollo).
- ½ tza. chayote picado
- 1 tza. pasta integral cocida
- 2 pzas. tortilla de maíz

**\*Bebida:** 250 ml. agua, 1 ½ pza. kiwi, ½ pza. limón, 2 ½ cdas. chía.

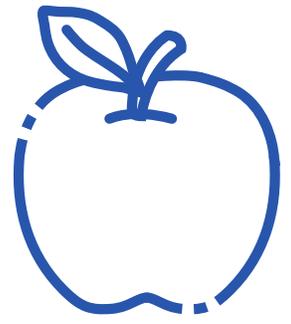
### **Colación: Gelatina de coco**

- 160 ml. agua de coco
- ¼ sobre grenetina sin sabor

### **Cena: Tostadas de verduras**

- 2 pzas. tostada de maíz rebanadas
- 1 pza. calabacita alargada cruda (picada)
- ¼ tza. champiñón cocido rebanado
- ¼ tza. zanahoria picada cruda
- ½ pza. aguacate
- 2 cditas. aceite de oliva extra virgen

**\*Bebida:** ½ tza. leche descremada, ½ tza. fresas



## **Domingo**

### **Desayuno: Tacos de lechuga**

- 30 gr. pechuga de pollo sin piel (deshebrada)
- 2 tzas. lechuga romana
- ½ pza. pimiento rojo
- ¼ tza. zanahoria picada cruda
- 1 tza. arroz con 1 cdita. aceite de oliva extra virgen
- 2 cditas. aceite oliva de extra virgen (pollo y verduras)

**\*Bebida:** 250 ml. agua, 1 pza, guayaba

### **Colación: Pera con granola**

- 39.5 gr. yogurt bajo en grasa
- ½ pza. pera picada
- 3 cdas. granola baja en grasa

### **Comida: Molida de res con champiñones**

- 30 gr. molida de res
- ½ pza. jitomate
- ¼ tza. champiñones cocidos rebanados
- 1 tza. arroz integral con 1 cdita. aceite de oliva extra virgen
- 2 cditas. aceite oliva de extra virgen (carne y verduras)

**\*Bebida:** 250 ml, agua, ¾ tza. blueberries

### **Colación: Manzana y nuez**

- ½ pza. manzana verde (picada)
- 2 pzas. nuez de Brasil
- 39.5 gr. yogurt bajo en grasa

### **Cena: Ensalada de quinoa**

- 1 tza. quinoa inflada
- 1 tza. lechuga romana
- ½ tza. pepino con cáscara rebanado
- ½ tza. fresas rebanadas

**\*Bebida:** 1 tza. leche descremada, ⅓ tza. avena integral, ½ tza, frambuesas.



## **Recomendaciones**

- **Priorizar el consumo de cereales integrales: avena, arroz integral, quinoa.**
- **Elegir frutas que no tengan elevado contenido de azúcares, por ejemplo: manzana verde, kiwi, pera, frutos rojos, guayaba.**
- **Consumo de proteínas magras: pollo, pescado, huevos, atún, quesos bajos en grasa como el panela.**
- **Elegir aceite de oliva extra virgen, aguacate y frutos secos como fuente de grasas saludables.**
- **Elegir lácteos descremados sin azúcar (leche, yogurt).**
- **Consumo de aguas frescas con fruta natural sin azúcar, opcional adicionar 1 cdita. de jarabe de agave.**
- **Preferir el consumo de los alimentos a la plancha, vapor, horno o hervidos para evitar los fritos.**
- **Ajustar la cantidad de líquidos a consumir si se padece edema.**
- **Realizar ejercicio de 3 a 4 días a la semana por lo menos 1 hora diaria.**

**Clinica UDS**



**Salud y Nutrición, una  
Prioridad**

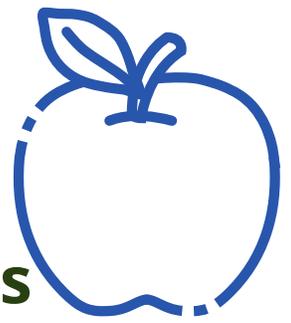


## **Recomendaciones**

- **Evitar arroz blanco, pan dulce, galletas, harinas refinadas, carnes rojas y embutidos, manteca, mantequilla, margarinas, frituras, productos con grasas saturadas y trans.**
- **Evitar alimentos ultraprocesados como sopas instantáneas, enlatados, encurtidos y conservas.**
- **Evitar refrescos, jugos industrializados o agua con edulcorantes artificiales.**
- **Evitar lácteos enteros por su contenido en grasas, vísceras, piel de pollo y quesos grasos.**
- **Evitar adicionar azúcar y sal a las comidas y bebidas.**
- **Evitar cereales de caja con azúcar, helados, dulces, chocolates, pasteles, comida rápida, cubos de consomé y sopas instantáneas, papas fritas, palomitas de microondas.**
- **Evitar en exceso: plátano, naranja, uvas, mango, frutos secos.**
- **Evitar el consumo de alcohol y tabaco.**
- **Evitar saltarse las comidas.**



# Marcas Recomendadas



## Leche descremada:

- LALA light
- Alpura light
- Santa Clara



## Leche semidescremada:

- Santa Clara light
- Alpura semidescremada
- Alpura clásica light
- LALA semidescremada



## Yogurt

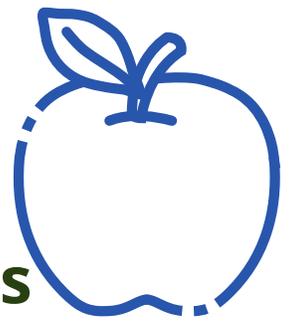
- Yoplait griego
- LALA griego natural



## Aceite de oliva

- Carbonell extra virgen
- Bertolli extra virgen
- Olí





**Crema de almendras**

- Nature's Heart
- Manare



**Arroz**

- Verde Valle arroz integral
- Campo vivo arroz integral orgánico



**Granola**

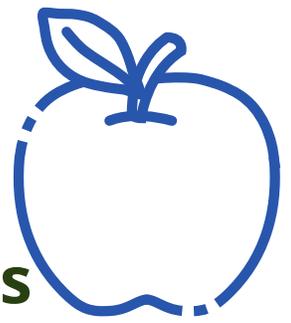
- Granvita



**Avena**

- Quaker avena 100% natural
- Granvita avena natural





### Leche

- Nutri Leche
- LALA entera
- Alpura entera
- Santa Clara entera



### Yogurt

- Yoplait original
- Danonino
- LALA saborizado



### Aceite de oliva

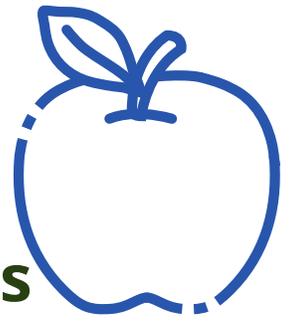
- Carbonell clásico suave
- Bertolli suave
- La Española suave o clásico



### Crema de almendras

- Skippy en todas sus presentaciones
- Kirkland





### Arroz

- Great value arroz blanco
- Knorr



### Granola

- Quaker granola
- Granvita con frutas o chocolate



### Avena

- Quaker instantánea
- Quaker avena 3 minutos

