

## **DIETA NORMAL**

### **¿QUE ES UNA DIETA NORMAL?**

Cuando su médico le indica una dieta normal, significa que no hay restricciones en cuanto a los alimentos que pueden comer. Y puede ordenar libremente su menú.

### **¿CUAL ES LA MEJOR DIETA NORMAL?**

Los conceptos básicos de una dieta adecuada son: **VARIEDAD, EQUILIBRIO, MODERACION Y ACTIVIDAD**. Estas pautas están dirigidas a niños, jóvenes y adultos para mantenerse saludables. Y en los enfermos para recobrar salud.

### **¿COMO INCORPORO ESTOS PRINCIPIOS BASICOS A MI VIDA DIARIA?**

**Equilibrio:** Para lograr o mantener un peso saludable, equilibre el alimento y la actividad física.

**Variedad:** Elija los alimentos de cada uno de los grupos alimenticios: cereales, verduras, frutas, leche y proteínas animales magras o de soya.

Incluya diferentes tipos de alimentos de cada grupo alimenticio, tales como verduras de Color verde oscuro, frutas cítricas, cereales integrales y productos lácteos descremados.

**Moderación:** Evite las grasas saturadas(solidas), tales como la manteca, mantequilla, Margarina y los alimentos que las contengan; evite también los ácidos grasos Trans, limite sal y azúcar. Las grasas saturadas y los trans (aceites hidrógenos) tienen los mismos efectos dañinos en el corazón y los vasos sanguíneos (como los que hay en las galletas, algunas margarinas, mantequilla, etc.).

**Actividad:** Realice actividad física moderada durante al menos 30 minutos 5 veces a la semana.

### **BUSQUE SU EQUILIBRIO ENTRE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FISICA**

\*Asegúrese de satisfacer sus necesidades diarias de calorías.

\*Puede ser necesarios aproximadamente 60 minutos de actividad física al día para prevenir la obesidad.

\*Para mantener la pérdida de peso, pueden ser necesarios por lo menos 60-90 minutos de actividad física al día.

\*Siempre pregunte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.



## **REDUZCA GRASAS, AZUCAR Y SAL (SODIO)**

- Haga que las grasas provengan de aceites vegetales, pescado y frutas secas.
- Revise la etiqueta de información nutricional para mantener bajos niveles de grasas saturadas, ácidos grasos trans y sodio.
- Elija alimentos y bebidas que tengan un bajo contenido de azúcar, ya que aporta muchas calorías sin ningún nutriente.

## **¿QUE ALIMENTOS SE RECOMIENDAN?**

**Verduras:** 3 tazas al día, sobre todo color verde oscuro, tales como el brócoli, espinacas y otras hojas verdes. También verdura de color naranja, tales como zanahorias y los pimientos rojos. Comer más leguminosas, tales como, lentejas, chicharos, habas, frijoles, alubias, etc.

**Frutas:** 3 tazas diarias, elija frutas de la temporada de preferencias frescas, pero pueden ser congeladas o secas. Limite los jugos de fruta.

**Cereales:** 4 tazas diarias, por lo menos la mitad de sus porciones deberán tener una alta cantidad de fibra, tal como los cereales integrales; arroz, trigo, avena, etc.

**Leche:** 3 tazas diarias, elijas leche y yogurt y quesos descremados. Si no se puede consumirla, elijas productos sin lactosa u otras fuentes con alto contenido de calcio.

**Proteínas magras y/o soya:** 3 porciones diarias, elija carne magra o bajas en grasas, carne de ave, pescado, bien soya o claras de huevo. Prepararlos asados al horno o a la parrilla. Prefiera regularmente pescado, tofu (soya), frutas secas y semillas.

Proporciona aproximadamente 1800 calorías.

**DR JULIO VILLAGOMEZ CALDERON  
REUMATOLOGO**



*Dr. Julio Villagómez Calderón*



Centro Michoacano contra el Reumatismo  
Corregidora No.693 Centro histórico  
Tel. (443)3124629 Morelia, Mich.