

HOW TO GET AWAY WITH NUTRITION



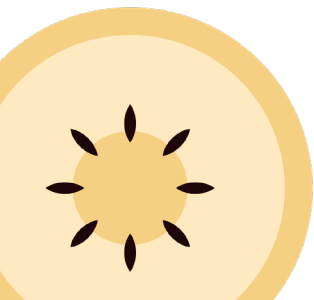
CITA	FECHA	METAS PRINCIPALES
1		
2		
3		
4		
5		

¿DUDAS? Comunícate

+ 52 984 593 1431

nutri.gabrielajz@outlook.es

Plaza Paraiso, 10 Avenida
Sur 10, Playacar, 77717
Playa del Carmen, Q.R.



SEMÁFORO DE ALIMENTOS

Enfermedad renal,
etapa pre diálisis



By Gabriela Jiménez

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMERSE DIARIAMENTE

FRUTAS	VERDURAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS	PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	LECHE Y LÁCTEOS
Arándanos Guanabana Mango ataulfo Manzana Pera Piña Zapote	Betabel Calabacita Cebolla Chayote Chile Poblano Col Coliflor Ejotes Espárragos Flor de calabaza Huitlacoche Jicama Pimiento	Arroz Atole Galletas Marias Pan de caja blanco Bollo hamburguesa Palomitas caseras Pan bolillo sin sal Pastas para sopa Tortilla de maíz	Claros de huevo Pollo pechuga, pierna sin piel Pescado blanco, rubia, merluza, bagre, lenguado, mero, cabrilla, huachinango	Bebida de arroz Panela Requesón

ALIMENTOS QUE DEBEN MODERARSE

FRUTAS	VERDURAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS	PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	LECHE Y LÁCTEOS	GRASAS
Cereza Frambuesa Granada Higo Zarzamora Mandarina Mamey Sandía Toronja Uva Lima	Berenjena Pepino con cáscara Setas Tomate verde Xoconostle Zanahoria	Avena Amaranto Cereal de caja Pan dulce Granola Tostadas sin sal Elote Camote	Carne magra de res (falda, cuete, filete) Carne magra de cerdo (lomo, pierna, pulpa)	Leche de soya Yogurt de soya Queso de soya (tofu)	Crema Aguacate Almendras Nueces

ALIMENTOS RESTRINGIDOS

FRUTAS	VERDURAS	CEREALES Y TUBÉRCULOS	PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL	LECHE Y LÁCTEOS	GRASAS
Agua de coco Carambola Ciruela Durazno Fresa Guayaba Kiwi Melón Naranja Papaya Plátano Tuna	Acelgas Apio Brócoli Calabaza de castilla Espinacas Champiñones Jitomate Lechuga Nopales Rábanos Romeritos Verdolagas	Papa Yuca Pan integral Salvado de trigo Palomitas empaquetadas Galletas saladas Bolillo salado Papas industrializadas Frituras de maíz con sal	Pescados grasos: arenque, trucha, sierra, sardina, atún, salmón Mariscos Vísceras Yema de huevo Carnes grasosas de res y cerdo Embutidos: salchicha, jamón	Leche de vaca Yogurt Quesos grasos y añejados	Cacahuates Tocino Chorizo Aceitunas Manteca Mayonesa

TRATE DE EVITARLOS

OTROS
Cerveza Salsas de chile embotelladas Sal light Productos enlatados o ahumados Consomés Salsa de soya Catsup Chocolate Jugos enlatados

LEGUMINOSAS
Frijoles Garbanzos Habas Lentejas Soya