

PROGRAMA DE CONTROL DE AZUCAR

Este programa es **imperativo** para que su tratamiento funcione, no es para perder peso pero la mayoría lo hará, Este programa es para restablecer el mecanismo de azúcar en su cuerpo. El no llevar el programa al 100% interrumpirá el tratamiento y no se obtendrán los resultados deseados.

- ✓ Este programa se utiliza para reestablecer el mecanismo de control de azúcar.
- ✓ Por favor siga las instrucciones estrictamente durante 2 semanas. Y después:
- ✓ Conforme su condición mejore, varios alimentos serán añadidos por su doctor.
- ✓ El objetivo es él normalizarse y regresar a una dieta balanceada lo antes posible.
- ✓ Mientras mejor siga el programa su cuerpo responderá mejor.

MUY IMPORTANTE: SE DEBE TOMAR DIARIAMENTE 1 LITRO DE AGUA POR CADA 24 KG. DE PESO

COMER CADA 2 HORAS.

PROTEINAS

Carne de res	300 grs. a la semana mínimo
Mariscos	Ilimitado
Carne de puerco	Ilimitado
Pescado	Ilimitado
Huevos	Ilimitado
Pollo	Ilimitado
Quesos	(excepto amarillo)
Cacahuates	Ilimitado
Nueces naturales	Ilimitado
Coco fresco	Ilimitado
Yogurt natural sin azúcar	Ilimitado
Frijoles	2 o 3 veces por semana

VEGETALES

Vegetales verdes	Limitado
Jitomate	Ilimitado
Jícama	Ilimitado
Vegetales amarillos	2 ó 3 porciones por semana
Hongos	Ilimitado

FRUTAS

Fruta fresca	Ilimitado
Jugos Naturales	Ilimitado
No añadir ningun tipo de endulzante	
Tortillas de Maiz	2 al dia

BEBIDAS

Café descafeinado	negro 1-3 tazas diarias
Té descafeinado	negro 1-3 tazas diarias
Leche	No de los 2 a los 25 años
Aderezos naturales	(vinagre, aceite de olivo, chile, limón y sal)
Agua sola	1 litro c/24 kg.

COMIDA QUE SE DEBE EVITAR

Arroz (solo dorado integral)*	Cereales
Azúcar, canderel	Galletas
Bebidas alcohólicas	Jugos concentrados
Bebidas mezcladas	Jugos congelados
Camote	Lentejas
Cerveza, vino, alcohol	Miel
Coliflor	Pan
Comida congelada de microondas	Papas
Elote	Pastas
Endulzantes	Postres
Granos	Enlatados (excepto atún)

*(el arroz se dora en una sartén sin aceite, se deja enfriar y después se cocina como se acostumbra).

ALIMENTOS QUE PUEDEN COMERSE COMO BOTANA DE FORMA ILIMITADA

Nueces de India y Brasil (crudo)	Quesos blancos
Coco fresco	Cualquier Vegetal (jícama, pepino)
Chicharron	Fruta Fresca

Al final de las 2 semanas usted podrá comer lo que quiera en **una sola comida** asegúrese de tener cita al día siguiente para ver como reacciona su cuerpo, así solo se le empezaran añadir los alimentos que más extrañe, hasta llegar a su dieta normal.

Si usted esta utilizando este programa para perder peso, no consuma plátano, mamey, no tortilla solo consuma fruta en la mañana y no durante del resto del día.

Peso (lbs)	Quartos	Peso (kgs)	Litros
Up to 49	1	Up to 22	1
50 to 99	2	23 to 45	2
100 to 149	3	46 to 68	3
150 to 199	4	69 to 92	4
200 to 249	5	92 to 114	5
250 to 299	6	115 to 137	6
300 to 349	7	138 to 158	7
350 to 399	8	161 to 181	8