

AC

Dr. Adolfo Cordonnier
Medicina Interna Funcional
Fleboestética

GUIA PARA UNA ALIMENTACION SALUDABLE



¿Qué puedo comer ? y ¿Por qué ?

Es bastante simple: alimentos reales , sin refinar y de origen vegetal.

Los **beneficios** de un estilo de vida saludable son enormes, sobre todo para prevenir enfermedades y evitar el envejecimiento

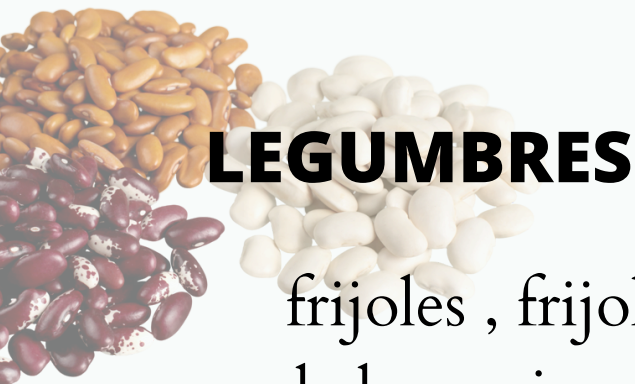
¿ Cuáles son ? y ¿Cómo incorporarlos ?

Una amplia gama de alimentos saludables, que podés comer cuando tengas hambre y hasta que estés lleno



CEREALES DE GRANO ENTERO

cebada , arroz integral , mijo , quinua, arroz salvaje, amaranto, copos de acero, trigo integral



LEGUMBRES

frijoles , frijoles negros ,guisantes de ojo negro , garbanzos, habas, soja, guisantes, lentejas , hamburguesas vegetarianas caseras .

FRUTOS SECOS

nueces , almendras, avellanas, castañas de cajú, pistachos , maní natural o tostado sin sal



VEGETALES VERDES

coles, col rizada, espinacas, lechugas, perejil, cilantro
acelgas , bok choy , rúcula



RAÍCES



todo tipo de papas, cebollas, puerros, zanahorias, rábanos remolachas, ajo, jengibre, nabos

OTROS VEGETALES

calabaza, apio, coliflor , coles de bruselas, champiñones , espárragos , piminetos , tomates , algas marinas



FRUTAS



manzanas, peras , bananas , cerezas, frutullas , arandanos melones, mangos, papayas, piña, uvas, kiwi, ciruelas y cualquier fruta de estación

SEMILLAS RICAS EN OMEGA3 linaza, semillas de chía

ESPECIAS

todas

BEBIDAS

agua, "leches" vegetales sin azucar, infusiones de hierbas, té verde, café descafeinado



EVITAR o REDUCIR EL CONSUMO DE ALGUNOS ALIMENTOS COMO :

pescados , aves, mariscos ,carnes rojas, carnes procesadas ,
yogur , leches, cremas, harinas blancas , arroz blanco ,
avena de cocción rápida.
azúcar blanca , cereales refinados



LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS Y DEGENERATIVAS NO SOLO PUEDEN DETENERSE , SINO REVERTIRSE. EL PODER ESTÁ EN MANOS DEL CONSUMIDOR , EN LAS DECISIONES QUE TOMAMOS SOBRE QUÉ PONER EN NUESTROS PLATOS.

Numerosos estudios respaldan que una dieta rica en fibra, almidón resistente, polifenoles, grasas insaturadas y proteínas de origen vegetal, y **baja en** grasas saturadas, proteínas animales, alimentos procesados y ultraprocesados, se asocia con menor riesgo de enfermedades crónicas y una reducción significativa de la mortalidad por cualquier causa.

AC

Dr. Adolfo Cordonnier
Medicina Interna Funcional
Fleboestética