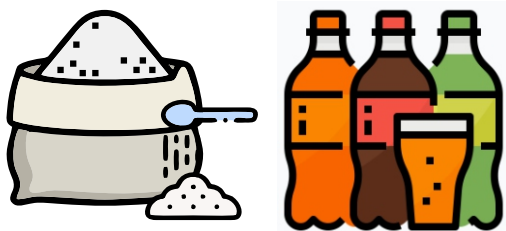


Evita

Azúcar refinada y refrescos



Alimentos ultra procesados

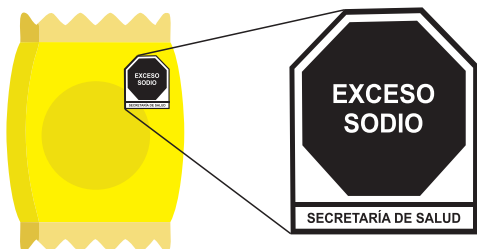
- Carnes frías y ahumados (embutidos)
- Sopas enlatadas
- Panes y galletas
- Pizza
- Burritos y tacos
- Aves (rostizados)



Alimentos ricos en sodio

Es importante a la hora de comprar un producto industrializado revisar la lista de ingredientes, ya que estos aditivos contienen una gran cantidad.

Evita alimentos que contengan sellos de “EXCESO DE SODIO” como leyenda en su etiqueta



Control de Peso

Fecha	Peso	Cintura/ Cadera	Próxima Cita:



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.

☎ **312 314 4667 y 312 330 2216**

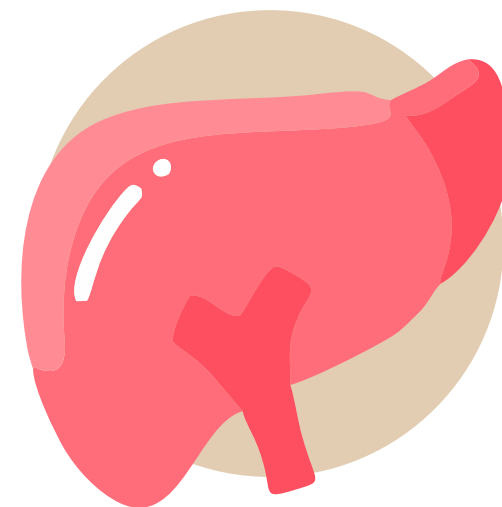
✉ cecacolima19@gmail.com

📘 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

🐦 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

Guía de Alimentación

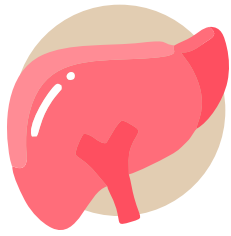


Desintoxicación Corporal



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud



Intoxicación

Ante el alto consumo de sustancias tóxicas (drogas) en el organismo, se debe someter al cuerpo a un proceso de desintoxicación el cual requiere 4 puntos básicos:

Indicaciones

1 Hidratación

- **Toma al menos 2.5 a 3 lts. (10 vasos o tazas) de agua a lo largo del día.**
En el transcurso de varios días, el agua diluirá la concentración de drogas en el cuerpo.
- **Consume té, jugo de arándano o agua diariamente.**
Toma 3 o 4 vasos de té o de jugo todos los días. Puedes tomar té verde, negro, blanco, de jazmín o cualquier otro tipo. Puedes prepararlo helado.
- **Evita ingerir alcohol.**
El alcohol se almacena en la grasa corporal, aumentando su toxicidad.

2 Elimina líquidos por transpiración

- **Realiza ejercicios aeróbicos para oxidar (quemar) grasa.**
Reducir la grasa del cuerpo también reducirá los niveles de drogas. Los siguientes son algunos ejercicios aeróbicos que puedes realizar:
 - Ciclismo o senderismo
 - Correr o trotar
 - Saltar la cuerda
- **Realiza de 20 a 30 minutos:**
 - Baños de sol
 - Baños de agua caliente
 - Ejercicios de yoga

3 Descanso reparador

- **Procura establecer un horario diariamente para dormir y despertar.**
Dormir de 6 a 8 horas es indispensable para recuperarnos y formar energía nueva necesaria para reparar nuestros tejidos, entre ellos el tejido cerebral.

4 Realiza cambios en la alimentación

- **Reduce el azúcar y las grasas no saludables de tu dieta.**
Golosinas, cereal, refrescos, bebidas azucaradas, si tienes una dieta alta en azúcar y grasas malas, el cuerpo tardará mucho tiempo para eliminar los restos de las drogas.

Alimentos sugeridos

● Antioxidantes



● Vitamina E



● Magnesio



● Fibra



● Diuréticos



● Otros

