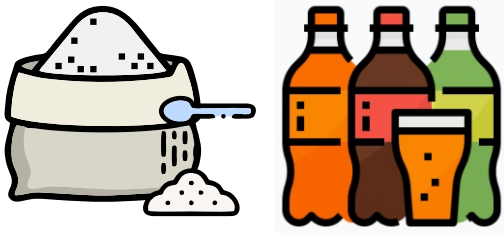


Alimentos no recomendados



- Condimentos
- Alcohol: Vinos, Cerveza
- Enlatados
- Embutidos
- Refrescos carbonatados
- Bebidas: Café, Té
- Alimentos fritos, capeados, empanizados, ablandadores, consomé de pollo en polvo y cubo, salsa cátsup
- Aderezos
- Leguminosas
- Berros, alcachofa, acelga, betabel, col, coliflor, espinaca, verdolaga, huauzontle
- Carnes rojas

Recomendaciones

- Procure consumir sus alimentos en horarios fijos. Evitando comidas abundantes.
- No modifique, añada u omita las cantidades indicadas en su dieta y trate de masticar despacio.
- Limite el consumo de alimentos fritos, empanizados y capeados.
- Lave y desinfecte sus alimentos con gotas de cloro o yodo.

Signos de alarma a vigilar

- Recuerde lavarse las manos antes y después de preparar sus alimentos.
- No consumir alimentos elaborados en la calle o expuestos al medio ambiente.
- Evite el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- Modere el consumo de alimentos con exceso de colorantes, saborizantes y conservadores.
- Moderar la cantidad de líquidos.

Signos de alarma a vigilar

- Edema en pies
- Aumento del perímetro abdominal
- Disnea
- Ictericia (Color amarillento en ojos o piel)



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

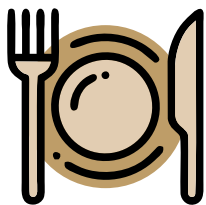


Recomendaciones Nutricionales en Hepatopatía



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud



Plan de Alimentación

Grupo	Des.	Com.	Cena	Col.
Leche				
Carne				
Cereales				
Leguminosas				
Verduras				
Frutas				
Grasas				
Azucares				

Leche y sustitutos



Leche descremada	220 ml	1 taza
Leche de soya	290 ml	1 ¼ taza
Leche descremada polvo	26 g	3 cdas.
Leche evaporada desc.	120 ml	1/2 taza
Yogurt bajo grasa	86 ml	1/3 taza
Yogurt light	180 ml	3/4 taza
Yogurt para beber	250 ml	1 pieza

Grasas



Aceite vegetal	5 ml	1 cda.
Aguacate chico	30 g	1/3 pza.
Ajonjolí	5 g	
Almendras	10 pzas.	
Cacahuete sin sal	12 pzas.	
Margarina sin sal	6 g	1 ½ cda.

Carnes bajo cont. de grasa



Atún en agua	25 g	1/3 lata
Atún fresco	28 g	
Filete de pescado	35 g	
Claros de huevo	82 g	3 piezas
Pechuga de pavo	37 g	
Pollo cocido	25 g	
Queso cottage	45 g	4 cdas.
Queso panela	38 g	
Requesón	23 g	2 cdas.
Conejo	45 g	
Pavo fresco	45 g	

Cereales



Amaranto	18 g	1/4 taza
Arroz cocido	57 g	1/3 taza
Avena cruda	30 g	1/3 taza
Bolillo sin migajón	24 g	1/3 pza.
Bolillo integral	24 g	1/3 pza.
Bollo	28 g	1/2 pza.
Galleta María	20 g	5 pzas.
Galleta integral	16 g	4 pzas.
Harina de arroz	20 g	2 cdas.
Hojuela de maíz	18 g	1/2 taza
Maicena	18 g	2 cdas.
Pan de caja	27 g	1 reb.
Pan de caja integral	27 g	1 reb.
Pasta cocida	56 g	1/2 taza
Tortilla de harina	23 g	1 pza.
Tortilla de maíz	30 g	1 pza.

Leguminosas



Frijol	35 g	1/2 taza
Garbanzo	35 g	1/2 taza
Haba	35 g	1/2 taza
Lentejas	35 g	1/2 taza

Verduras



Consumir 1 taza de:

Calabaza	Lechuga
Champiñón	Nopal
Chayote	Pimiento
Chicharo	Ejote
Chilacayote	Tomate
Jitomate	Zanahoria

Frutas



Ciruela	3 pzas.
Durazno	2 pzas.
Fresas	6 pzas.
Guanábana	1/2 pza.
Guayaba	3 pzas.
Granada	1 pza.
Jícama	1 reb.
Higo	2 pzas.
Kiwi	1 pza.
Mamey	1/3 pza.
Mandarina	1 pza.
Manzana	1 pza.
Mango Manila	1 pza.
Melón picado	1 pza.
Naranja	1 pza.
Papaya picada	1 taza
Pera	3/4 pza.
Piña picada	3/4 pza.
Plátano tabasco	1/2 pza.
Plátano dominico	3 pzas.
Tecojote	2 pzas.
Tuna	2 pzas.
Zapote	1/4 pza.
Zarzamora	3/4 taza