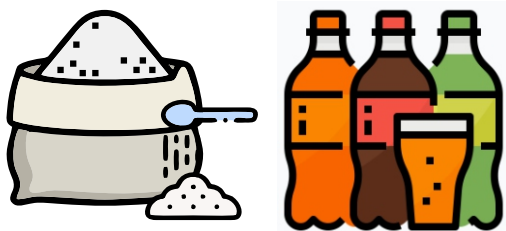


Evita

Azúcar refinada y refrescos



Alimentos ultra procesados

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



Ejercítate

Se recomienda realizar actividad física por lo menos 5 días a la semana de 30 a 60 minutos.

Por ejemplo:



Ejercicios Funcionales



Practica tu Deporte Favorito



Nadar



Caminar/Correr



Bailar

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**

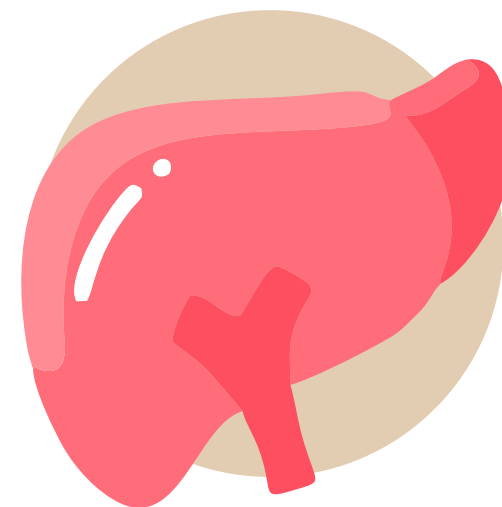
✉ cecacolima19@gmail.com

📘 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima

🐦 @cesmacolima

📷 @cesmacolima

Guía de Alimentación

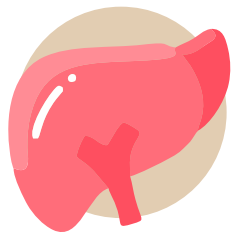


Hígado Graso



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud



Hígado Graso

Si presentas hígado graso es importante que adoptes hábitos saludables, esto para evitar futuras complicaciones a tu hígado.

Dieta equilibrada



Las reglas básicas son las siguientes:

- 1 Las verduras son tu guarnición perfecta, estas nunca deben de faltar, no lo olvides.
- 2 Las proteínas son muy importantes para generar saciedad, reparan y generan músculo. Se encuentran de dos formas; las de origen animal (carne, pescado, huevo, lácteos) y las leguminosas como; frijol, lentejas, etc.).
- 3 Carbohidratos, esenciales por su aporte energético y fibra. Siempre y cuando elijas los correctos (Integrales) como lo son: el arroz, las pastas, pan de caja, tortilla etc.
- 4 Las grasas, estas son ideales le dan un toque especial a las preparaciones, como aguacate, aceitunas, nuez, etc.
- 5 Las frutas, puedes acompañarlas como un rico postre, elijamos frutas con bajo contenido de azúcar como la manzana y las uvas verdes.
- 6 No olvides tomar agua natural (2-3 lts. al día).

Tratamiento nutricional

Cambia tu estilo de vida

Evita el sedentarismo



Inicia una dieta equilibrada y rica en fibra vegetal



Realiza ejercicio físico regular



Lleva un control de tu peso corporal



Inicia suplementación bajo supervisión médica



Aumenta consumo de:

• **Vitamina C**



• **Vitamina E**



• **Magnesio**



• **Hierro**



• **Calcio**



Suplementación

• **Omega 3** Dosis diaria 2-3 g + Dieta rica en antioxidantes



• **Probióticos**

