

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS.

1. **Dieta balanceada sin irritantes, ni estimulantes (evitar café, té, chocolate, refresco, chile, grasas, alimentos muy condimentados y embutidos). Los únicos alimentos enlatados que puede consumir es atún, sardina y salmón.**
 - a) No consumir tabaco, alcohol ni otras drogas.
 - b) No tomar jugo de toronja ni uva.
 - c) Evitar alimentos cocinados al carbón o ahumados.
 - d) Evitar suplementos o complementos naturistas.
2. **Se recomienda la ingesta de 1 huevo diario.**
3. **Incrementar consumo de:** ajonjolí, habas, almendras, huevos, alubias, leche entera, amaranto, lentejas, arroz, maíz, avellanas, moluscos (pulpo, calamar, almeja), avena, nueces, brócoli, papaya, pepino, cacahuete, perejil, carne de aves (pato, pavo y pollo), cerdo y cordero, pescado, cebada, piñones, centeno, pistaches, chícharos, queso, crustáceos (langosta, langostinos, cangrejo, camarón) sandía, semilla de girasol, semillas de calabaza, coco, soya, col, tamarindo, frijol, trigo, garbanzos, yogur.
4. **Incrementar consumo de alimentos ricos en zinc:** carne de cerdo, chocolate negro, arroz integral, huevos, cangrejo, ostras, carne de res, semillas de calabaza, cacahuates, semillas de sandía, hígado, ajonjolí, espinacas, germen de trigo, champiñones.
5. **Incrementar consumo de alimentos ricos en lecitina de soya:** carne magra, hígado de pollo o de pavo, ternera, cordero. Bacalao, salmón, camarón, lácteos, huevo. Coles de bruselas, brócoli, perejil, cilantro, ajo. Soya, frijoles negros, habas, semillas de linaza, nueces, chocolates naturales.
6. **Incrementar consumo de alimentos ricos en omega 3 y DHA:** aceite de semillas de linaza, semillas de linaza, aceite de salmón, semillas de chía, caviar, aceite de bacalao, aceite de sardina, nueces, albahaca, salmón, semillas de rabanitos, orégano, clavo de olor, hoja de parra, mejorana, anchoas, aceite de canola, ostras.
7. **Incrementar el consumo de alimentos ricos en vitamina B, magnesio y triptófano:** soja, queso, pistaches, frijol blanco, atún, lentejas, salmón, almendras, avellanas, huevo, quínoa, ostras, aguacate, betabel, aceite de oliva, moras, rábanos, plátano, cereales.
8. **Mantenerse hidratado, bebiendo al menos 2 litros de agua al día.** Por ejemplo, agua de Jamaica natural sin azúcar lo más concentrada posible y agua de chía con limón, jugos naturales claros, té verde, agua de coco, leche light. Evitar bebidas carbonatadas, artificiales y con exceso de azúcar, así como electrolitos y sueros comerciales.
9. **Las frutas pueden comerse antes de las 6pm. No por la noche.**
10. **Se debe evitar el ayuno mayor a cuatro horas. Refrigerios recomendados:**
 - Una taza de fruta endulzada con una cucharadita de miel de abeja.
 - Un vaso de jugo de fruta fresca.
 - Una rebanada mediana de melón con media taza de nieve de fruta.
 - Un tercio de taza de fruta seca.
 - Un mango mediano rebanado.
 - Una barra de amaranto con pasas y nueces.
 - Una taza de vegetales con aderezo de miel y mostaza y tres galletas melba.
 - Un vaso de agua fresca de fruta y una taza de palomitas de maíz.
 - Un jitomate rebanado condimentado con hierbas para ensalada y cinco pretzels.
 - Un vaso de jugo de verduras con apio y tres galletas saladas.
 - Un tlacoyo de frijol con salsa mexicana y un vaso de agua de tamarindo.
11. **Puede consumir alimentos lácteos.** Como queso panela, queso cotagge, jocoque, pechuga y salchichas de pavo.
12. **Evitar cocinar con exceso de grasa.** Se recomienda uso moderado de PAM o bien aceite de oliva.
13. **Evitar comidas fritas, empanizadas, capeadas o cremas. Así como alimentos hiperprocesados y harinas.**