

DIETA PARA CONTROLAR EL AZÚCAR

Esta dieta está diseñada para que su cuerpo pueda utilizar el azúcar necesario para la vida. Nuestra meta es que su salud mejore con ajustes quiroprácticos y el consumo mínimo de carbohidratos, azúcares y almidones en una dieta rica en proteína y verduras. El 80% de la población sufre de problemas de glicemia ya sea baja o alta debido al estrés o a la diabetes declarada. Todos apetecemos lo dulce o la harina blanca cuando deberíamos evitar ambos.

Tiene que comer una porción pequeña de fruta o verdura CADA DOS HORAS durante el día. No debe de comer por la noche. Sugerencias: $\frac{1}{4}$ de una manzana o plátano, dos zanahorias o un apio, 6 nueces o seis almendras sin sal y sin azúcar o una rebanada de queso. Cuando tenga hambre o sea la hora del desayuno, comida o cena en sus alimentos deben ELIMINAR azúcar, harina de trigo, harina integral, pastas, fideos, arroz, frijoles, papas, espagueti, todo alimento empanizado, los dulces, los panes, los pastelitos, nieves, refrescos dulces, refrescos de dieta, sodas y bebidas alcohólicas. La miel es medicina para el dolor de garganta o catarro. Los endulzantes artificiales como Equal, Sweet-N-Low, Stevia, Nutrisweet, etc. afectan los riñones y el páncreas y **no** son buenos.

LO QUE SÍ PUEDE Y DEBE COMER:

Carne de Res como carne picada, fajitas, bistec o en caldo; Carne de Pollo asada, en fajita, dorada en aceite de oliva o hervida en caldo de preferencia sin pellejo. Guajolote o Pavo adobado. Pescado o mariscos frescos no frito o empanizado o pescados en lata como el atún, el salmón o las sardinas; Carne de Puerco en porciones limitadas como en calabacita con puerco o chuletas no empanizadas. Chorizos, Salchichas, Jamón o Carne Seca con huevos. Huevos. Tacos de huevos o migas preparadas con tortilla de maíz. Quesadillas o Enchiladas preparadas con tortilla de maíz.

Ensaladas preparadas con variedad de lechuga, verduras, ejotes, elote, chile verde, cebolla, apio, cilantro, aguacates frescos, guacamole o aceite y vinagre como aderezo. Pico de gallo o salsas picantes se pueden consumir con los alimentos ya que no tienen azúcar. Se prohíbe usar salsa ketchup, salsa de barbeque, y ciertos aderezos preparados con azúcar o “high fructose” o “corn syrup”

No se permite tomar leche al menos que tenga menos de 15 años. La leche agria como Buttermilk o Yogurt Plain preparado sin sabor (Ud. agregue su fruta fresca) sí puede tomar. También se permite el queso blanco o amarillo, el requesón (Cottage Cheese), el queso suave como Philadelphia Cheese o Cream Cheese y la mantequilla. Se prohíbe la margarina y toda nieve preparada con leche no importa el contenido de grasa.

No se limita el uso de la tortilla de maíz. El único pan que se puede comer es el Pan Ezequiel 4:9 que se encuentra en el congelador de Whole Foods, Sun Harvest, Central Market, algunos HEB y Rhonda's Nature's Way en la Military y Pleasanton Rd. Cuando lo consiga compre dos de estos panes uno para su refrigerador y otro para tener en reserva en el congelador. Este pan no tiene harina blanca ni preservativos. Atole en agua.

BEBIDAS: Agua (medio galón diario), Jugos de fruta diluidos (con agua), 2 tazas de café negro y sin azúcar. El té negro o de hierbas se debe tomar sin miel y sin azúcar