

GUIAS PARA CALORIAS CONTROLADA

- 1) **SIGA LAS MEDIDAS DE LAS PORCIONES INDICADA EN EL MENU**
- 2) **USAR UNA LECHE DESCREMADA O LECHE BAJA EN GRASA**
- 3) **USE SUSTITUTOS DE AZUCAR EN LUGAR DE AZUCAR**
- 4) **USAR BEBIDAS DIETETICAS Y JUGOS SIN AZUCAR AÑADIDO**
- 5) **SUSTITUIR LOS DULCES CONCENTRADOS EN AZUCAR CON :**

FRUTA FRESCA

FRUTAS EN SU PROPIO JUGO

GELATINA SUGARFREE

NATILLA (PUDIN) SUGARFREE O SIN AZUCAR AÑADIDO

HELADO SUGARFREE O SIN AZUCAR AÑADIDO

- 6) **UTILICE CARNES MAGRAS, ASADAS AL HORNO, HERVIDAS, O GUISADOS EN SALSAS BAJA EN GRASA**
- 7) **UTILICE MAYONESA, MARGARINAS Y ADEREZOS PARA ENSALADAS BAJOS EN GRASA**

Ana M. Alvarez, RD, LD, CDE (ND#0001819)

(954) 328-4506

Registered Licensed Dietitian/Certified Diabetes Educator