

Dieta para perder peso

No coma

Azúcar

Galletas dulces

Pastel

Mantecado (nieve)

Donas

"Pies"

Miel, almíbar

Jaleas, mermeladas

Sodas (gaseosas) regulares

Alimentos fritos

Salsas grasosas de carne



Reglas a seguir

Coma 5 porciones diarias de frutas y vegetales

Coma tres comidas al día

Coma a las mismas horas todas los días

No omita ninguna comida

No coma comidas fritas

Tome leche con 2% de grasa o descremada

Remueva la piel del pollo (gallina) y pavo

Puede comer alimentos sin azúcar

