

## RECOMENDACIONES PARA LA DESPENSA FEB/13

Para evitar el consumo de productos refinados (azúcar, harinas, arroz blanco, jarabes, etc.) es esencial que no ingresen a la casa, por lo que el momento de comprar la despensa es lo que determina que alimentos consumirá la familia.

### NO TENER DISPONIBLE:

- AZÚCAR, JARABE DE MAÍZ  
NI SUSTITUTOS
- Cereales procesados: pan blanco y/o integral comercial, cereales de caja, arroz blanco, avena refinada, tortillas de harina refinada (maíz y trigo), galletas (dulces, saladas, de trigo, avena, amaranto, arroz inflado), harinas comerciales (pasteles, cupcakes, hot cakes, integral), bolillo, pastelitos rellenos, pastel, hojuelas de avena azucaradas, granola.
- Aderezos preparados. industrializados versión normal o light (mayonesa, catsup, mostaza, vinagretas, chamoy, BBQ, salsas de soya, salsa inglesa, etc.) y caseros con azúcares refinados (chipotle, conservas, compota, mermeladas, etc.).
- Frutas en almíbar, cristalizadas, enlatadas, concentrados, jugos y néctares industrializados.
- Verduras enlatadas.
- Bebidas embotelladas (refrescos, jugos, leche de soya, almendra)
- Aceites refinados
- Embutidos industrializados ni caseros preparados con harina y/o azúcares refinados.

### TENER DISPONIBLE:

- Cereales completos: maíz, avena y trigo completos; arroz integral. Por ejemplo elaborados de masa de maíz sin harina (tortilla, totoposte, empanadas, tamales, etc.), pozol, palomitas, pozole.
- Leguminosas como frijol, garbanzo, lenteja, habas, alubias, ejote y chícharo. Soya en grano.
- Oleaginosas o frutos secos como semilla y pepita de calabaza, semilla de girasol, cacahuete, almendra, nuez, ajonjolí, chía, cacao, etc.
- Frutas y verduras frescas. Si es necesario deshidratadas o congeladas.
- Tubérculos como yuca, papa, camote, macal, zanahoria.
- Huevo, quesos, de preferencia frescos, crema fresca, mantequilla.
- Aceites con denominación virgen o extra virgen.
- Carne de preferencia de pescado, con menor frecuencia carne blanca y/o roja.

Para más información buscar en internet síndrome metabólico UJAT en la liga "clínica de prevención de síndrome metabólico"

**CLÍNICA DE PREVENCIÓN DE SÍNDROME METABÓLICO, OBESIDAD Y MALNUTRICIÓN**

*Modificado Junio 2014*

