

012.0258065

Doy si

29/10/2024.

Re: José Uriola

CI: 9.995.160.

Edad: 54 años

Peso Actual: 65.500 Kg.

Est: 1.72

FMC: 22.03 kg MT 2

Dieta: Hipertensorica / Hipertélica / Alto en Fibra

Recomendaciones Generales.

- 1.- Aumentar Hidratación Diaria 2.250 Lts/día (Agua de Oreo Verde)
- 2.- Aumentar Consumo de Fibra Digerible.
Avena, Arroz, Granos, Granola, Cereales Integrales.
- 3.- Aumentar Consumo de Vegetales Verdes, Nopas
Tutor
- 4.- Mantener Consumo de Proteína - Carnes Nopas S/Grasa
- Pollo s/piel.
- Pescado
- 5.- Reducir Consumo de Carbohidratos Complejos
PASTA / Arroz Integral / Verduras / .
- 6.- Eliminar: Embutidos, Salsas Comerciales, Almidones
Dolciantes, Endulzados, Frituras
Azúcares Refinados → Productos de Pastelería
Refrescos / Helados
- 7.- Evitar: Frituras
- 8.- Frutas y Verduras que debes consumir en
Moderación Atendiendo al Nivel de Glucosa del tal.

Papa cocida
Batata
Plátano maduro

Camote
Manzana Roja

Dra. Dorey Jiménez

C.I. 9.668.852
C.S.A.S. 2636
C.N.D. 3497
Dra. Dorey Jiménez