

	<b>GUIA GENERAL DE ALIMENTACION PARA PACIENTE HIPERTENSO, COLESTEROL, TRIGLICERIDOS ELEVADOS Y RIESGO DE DIABETES TIPO II</b>	<b>VERSIÓN 1</b>
	<b>CONSULTORIO MEDICINA ALTERNATIVA, MEDICINA BIOLOGICO – NATURISTA, HOMEOPATIA Y ORTOMOLECULAR.</b>	<b>Código 6- FRT-CMA 11/24</b>

Recomendaciones		Ejemplos
Principios generales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seguir la dieta DASH. – baja en sal</li> <li>- Priorizar alimentos de bajo índice glucémico. (bajo contenido de azúcar)</li> <li>- Reducir grasas saturadas y trans.</li> <li>- Incluir suficiente fibra dietética.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitar alimentos procesados y ultraprocesados.</li> <li>- Consumir alimentos naturales, integrales y ricos en fibra.</li> <li>- Mejor los preparados en casa</li> </ul>
Carbohidratos (45-55%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elegir carbohidratos complejos y ricos en fibra.</li> <li>- Evitar azúcares simples y refinados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avena, arroz integral, quinua.</li> <li>- Pan integral, legumbres como lentejas, frijol, arveja y garbanzos entre otros.</li> </ul>
Proteínas (15-20%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumir proteínas magras y de alta calidad.</li> <li>- Limitar carnes rojas y procesadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollo sin piel, pescado azul (salmón, sardinas).</li> <li>- Claras de huevo, tofu, legumbres.</li> </ul>
Grasas (25-30%)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Preferir grasas insaturadas (mono y poliinsaturadas).</li> <li>- Limitar grasas saturadas (&lt;7% de calorías).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de oliva extra virgen, aguacate, frutos secos (almendras, nueces).</li> <li>- Pescados grasos.</li> </ul>
Micronutrientes Clave	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sodio:</b> Reducir a ≤1500-2000 mg/día.</li> <li>- <b>Potasio:</b> Consumir ≥3500 mg/día.</li> <li>- <b>Calcio y magnesio:</b> Benefician la presión arterial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Potasio:</b> plátanos, espinacas, batatas entre otros.</li> <li>- <b>Calcio:</b> lácteos bajos en grasa, brócoli, entre otros.</li> <li>- <b>Magnesio:</b> almendras, semillas de girasol entre otros frutos secos.</li> </ul>
Frutas y Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumir ≥5 porciones al día.</li> <li>- Preferir frescas y variadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas: manzana, kiwi, arándanos.</li> <li>- Verduras: espinaca, zanahoria, brócoli, berenjena. Analizar su índice glucémico o carga de azúcar</li> </ul>
Alimentos para limitar o evitar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Azúcares simples: Evitar bebidas azucaradas y golosinas.</li> <li>- Grasas trans: Evitar margarinas, productos industriales.</li> <li>- Exceso de sodio: Limitar sal de mesa y productos procesados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refrescos, jugos envasados, galletas.</li> <li>- Embutidos, sopas instantáneas, alimentos enlatados.</li> </ul>
Plan Diario de Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desayuno: avena con fruta fresca.</li> <li>- Almuerzo: ensalada de espinacas con salmón y arroz integral.</li> </ul>

<b>ELABORADO</b>	<b>REVISADO</b>	<b>APROBADO</b>
DR. EDWIN ANDRADE MORENO	DR. EDWIN ANDRADE MORENO	DR. EDWIN ANDRADE MORENO

 <p><i>Llenate de Vida, Cuida tu Salud</i></p>	<b>GUIA GENERAL DE ALIMENTACION PARA PACIENTE HIPERTENSO, COLESTEROL, TRIGLICERIDOS ELEVADOS Y RIESGO DE DIABETES TIPO II</b>	<b>VERSIÓN 1</b>
	<b>CONSULTORIO MEDICINA ALTERNATIVA, MEDICINA BIOLOGICO – NATURISTA, HOMEOPATIA Y ORTOMOLECULAR.</b>	<b>Código 6- FRT-CMA 11/24</b>

	- Mantener porciones moderadas para evitar excesos.	- Cena: sopa de vegetales y pechuga de pollo a la plancha.
Hidratación y otros consejos	- Beber 6-8 vasos de agua al día. - Evitar alcohol y tabaco. - Incorporar actividad física regular (≥150 min/semana).	- Agua simple o infusiones sin azúcar. - Caminatas, natación o yoga como opciones de ejercicio.

Recuerda su tipo de alimentación y nutrición es personalizada y de acuerdo a las últimas recomendaciones por expertos y la medicina basada en la evidencia debe individualizarse, y ajustarse de acuerdo a las necesidades de cada individuo con el fin de evitar desórdenes metabólicos que desencadenen otros tipos de enfermedades.

Por lo tanto, esta es una guía general y ha de ajustarse a las necesidades personales, no debe prolongarse por mucho tiempo y debe ser supervisado por n profesional de la salud.

<b>ELABORADO</b>	<b>REVISADO</b>	<b>APROBADO</b>
DR. EDWIN ANDRADE MORENO	DR. EDWIN ANDRADE MORENO	DR. EDWIN ANDRADE MORENO