

La dieta

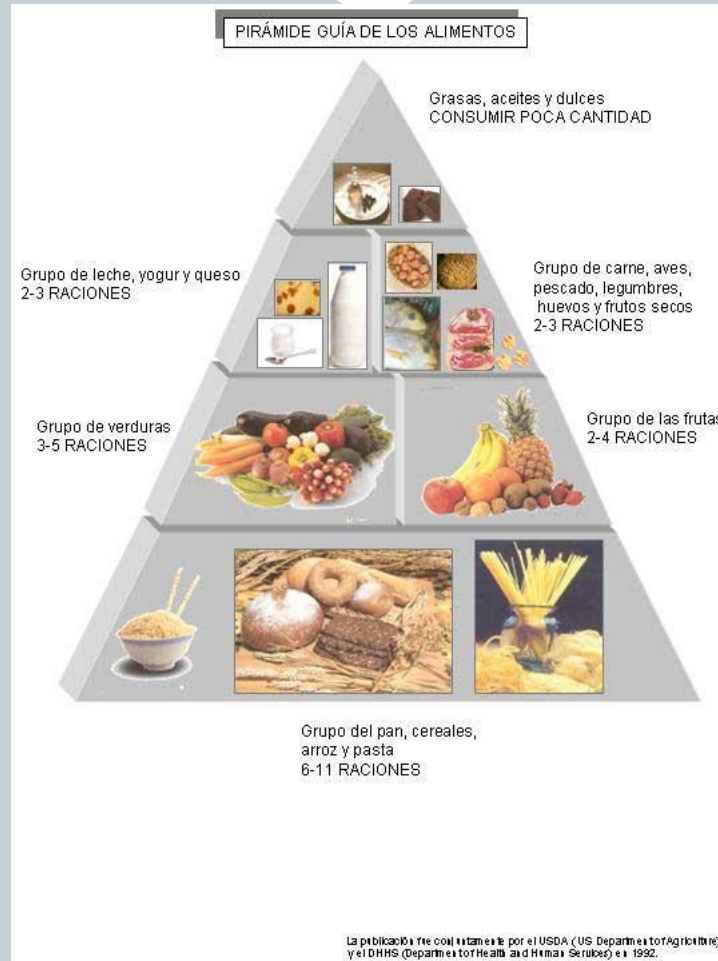


MEDICAL SPANISH

MIRYAM YATACO M.A. ED.

212 995 1423

Una dieta sana y balanceada:



Coma muchas frutas



Consuma muchos vegetales



Consume jugo de naranja, kiwi, fresas, limón – o frutas cítricas.



La vitamina A y el beta caroteno.



Vitamina

Fuentes de vitamina A y beta caroteno:

A

La vitamina A proviene de fuentes animales como la carne, huevos y productos lácteos

El betacaroteno es el precursor de la vitamina A y proviene de los vegetales de hojas verdes, así como de las frutas y vegetales de colores intensos



ADAM.

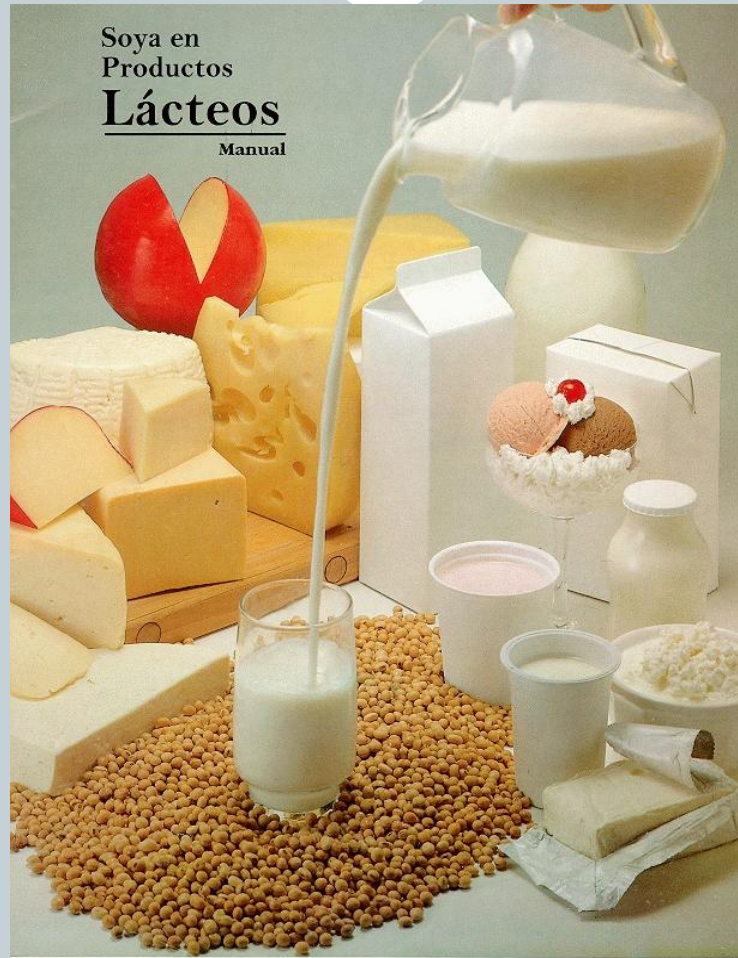
Lácteos como leche, quesos, yogurt...



La leche – descremada, baja en grasas



Los productos de Soya



El yogurt



El queso, los quesos ...



La gelatina



Consume la variedad de vegetales ..



VEGETALES
Cebolla - Chile Dulce - Brocoli
Coliflor - Repollo - Zanahoria
Garbanzo - Huevos - Lechuga
Tomate - Petit Pois - Papas
Pepino - Vainica



La lechuga



El tomate



Las zanahorias



La betarraga



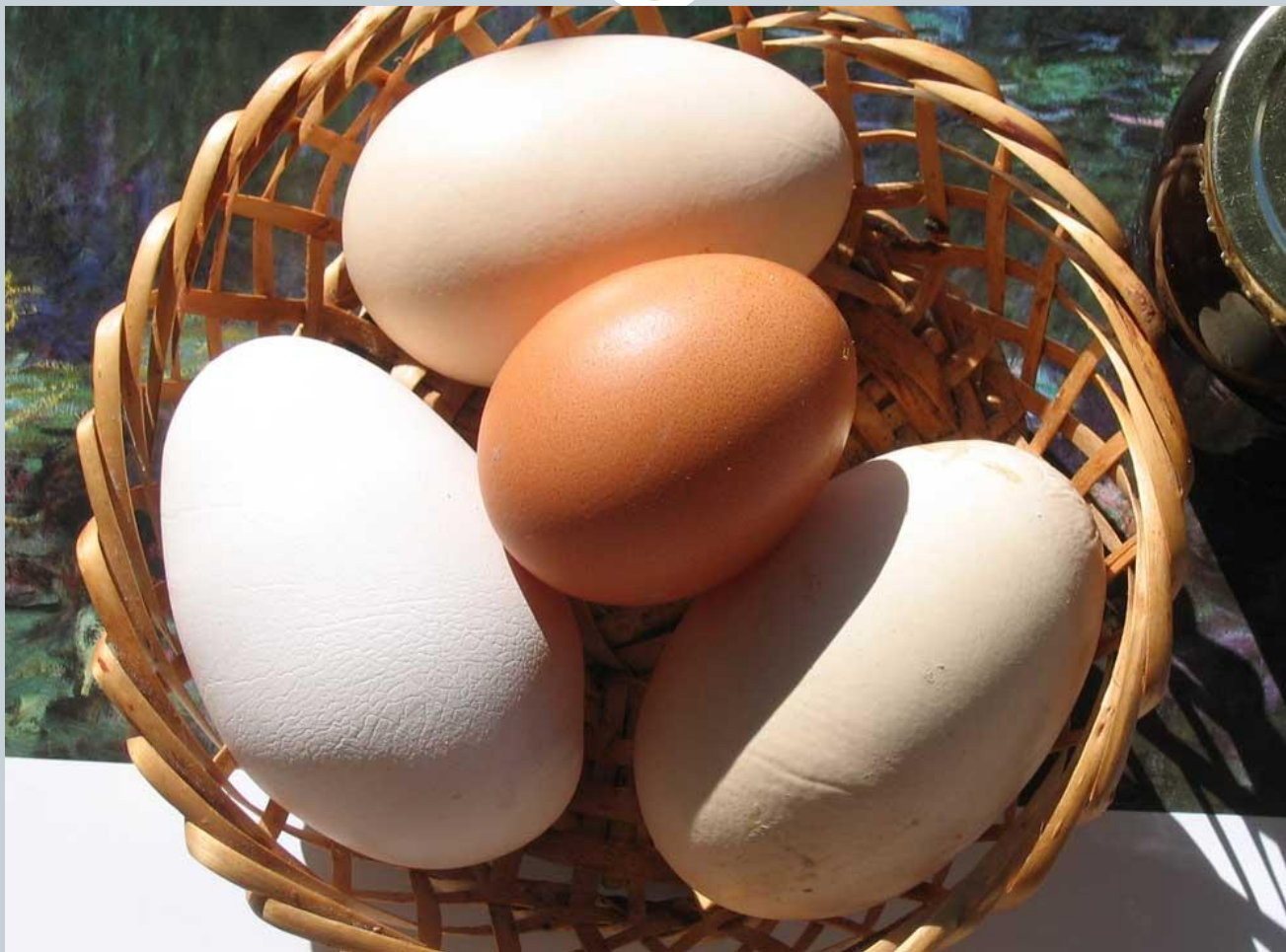
Los rabanitos



La cebolla



Los huevos



Los ajos



La papa – las papas



El camote



Los pepinos



El berro



Los espárragos



Imagen facilitada por angiewheel
en www.ciao.es

Pepinos, tomates, maíz, lechuga, brócoli, nueces,



Tome 8 vasos de agua al día.



Haga ejercicios .. Camine .. Corra.



SELF magazine

No coma frituras, ni papas fritas ...



Una dieta balanceada ...



Cereales, carnes, grasas, leches ...



Las carnes – el pescado



La carne de res o de vaca (con moderación)



Carne de pollo a la plancha – evite las grasas ...



LAS LENTEJAS



El arroz



Los cereales



Las pastas



El pan – Los panes



El aceite de oliva



Las aceitunas



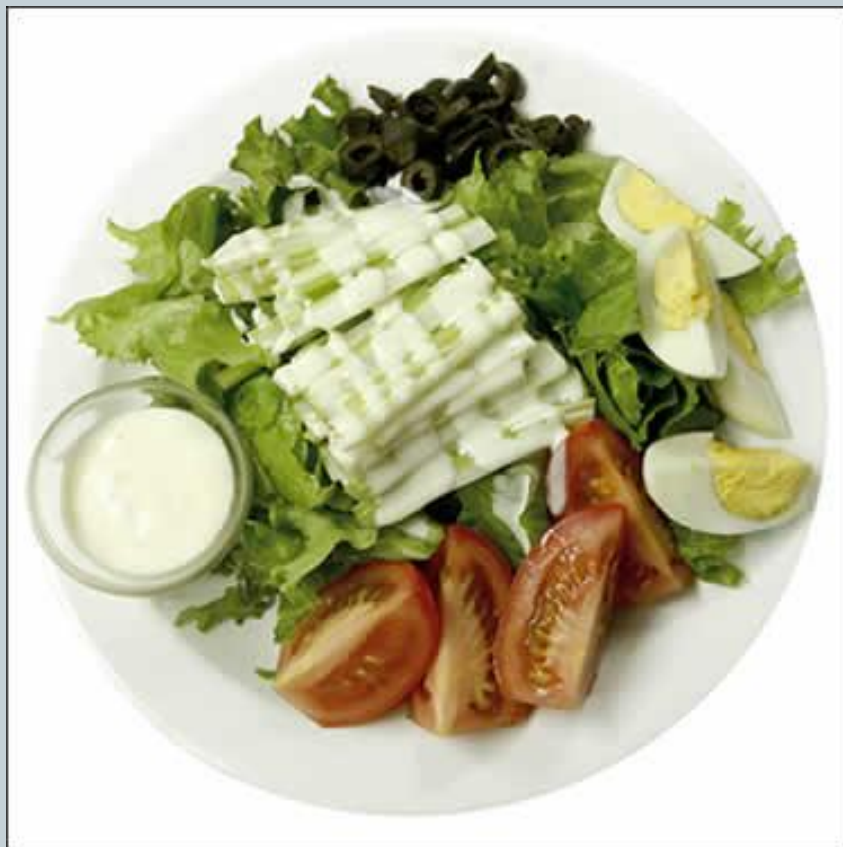
Consuma muchas ensaladas



LA ENSALADA



Las ensaladas



La dieta



Miryam Yataco

my2199@nyu.edu

Copyright (c) 2008

Steinhardt School of Education

Department of Teaching & Learning

New York University

- my2119@nyu.edu
- miry177@yahoo.com

- Información al 212 995 1423