**

GLP-1 funciona mejor si combina una dieta saludable y un plan de ejercicio.

De Luz Medical Aesthetics recomienda una dieta repleta de alimentos integrales ricos en nutrientes. Nuestra dieta contiene carnes, aves, proteínas ricas en vitaminas como pescado y huevos. Junto con muchas verduras de hojas verdes, bayas frescas, nueces, semillas y aceites saludables.

Comidas que se deben evitar:

* Alimentos ricos en azúcar
* Legumbres
* Aceites de semillas
* Lácteos
* Alimentos altamente procesados
* Bebidas azucaradas (incluidos jugos de frutas, refrescos, tés y bebidas de café)
* Evite las grasas trans y las grasas saturadas. Reemplazar con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (pescado, aceite de oliva, frutos secos)
* Panes, pastas y arroces refinados procesados.
* Sabores artificiales, sabores naturales, estabilizantes, conservantes y colorantes.
* Alimentos procesados OGM
* Coma en un horario regular, controle el tamaño de sus porciones y limite los refrigerios entre comidas.
* Si decide beber alcohol, hágalo únicamente con comidas y beba con moderación (no más de una porción al día para las mujeres o dos porciones al día para los hombres).

***Alimentos Integrales Ricos en Vitaminas***

Verduras:

* Consuma verduras de colores, especialmente naranjas y verde oscuro
* Brócoli, coliflor y coles de Bruselas
* Verduras de hojas verdes, como acelgas, repollo, lechuga romana y bok choy
* Verduras de hojas verdes oscuras, como espinacas y col rizada
* Calabaza, zanahorias, batatas, y nabos
* Chícharos, ejotes, pimientos morrones y espárragos
* Calabacín, calabaza amarilla de verano, calabaza amarilla de cuello torcido
* Hongo botón, portobello, hongo ostra, shiitake, rebozuelos, crimini, boletus, morilla

Frutas:

* Manzanas, ciruelas, mangos, papaya, piña y plátanos
* Arándanos, fresas, cerezas, granadas y uvas
* Frutas cítricas, como pomelos y naranjas
* Duraznos, peras y melones
* Tomates y aguacates

Carne:

* Carne de res, cerdo, ternera y cordero
* Carne molida, pollo o pavo
* Ciervos, faisanes, osos, alces, patos, conejos, renos, pavos salvajes
* Oveja, bisonte, jabalí

Pescado:

* Salmón silvestre y otros pescados grasos
* Eglefino y otros pescados blancos
* Camarones, mejillones, vieiras y langosta
* Atún silvestre (enlatado o fresco)

El pescado azul capturado en la naturaleza es la mejor fuente de ácidos grasos omega-3. Esto incluye salmón, atún, caballa y sardinas.

Huevos:

* Huevos de gallina
* Huevos de pato
* Huevos de ganso
* Huevos de godorniz

Nueces de árbol:

* Pistachos, Nueces de Brasil, Pacanas, Nueces, Piñones, Nueces de Macadamia, Castañas, Anacardos, Almendras, Avellanas

Semillas:

* Semillas de girasol, Semillas de sésamo, Semillas de chía, Semillas de lino, semillas de calabaza (pepitas)

Lácteos y sustitutos de los lácteos:

* Leche entera, de nueces o de arroz
* Queso ricotta en lugar de queso crema
* Requesón
* Queso de hebra
* Queso de cabra
* Yogurt natural

Grasas:

* Aguacates, aceite de aguacate
* Aceitunas, aceite de oliva
* Aceite de coco
* Mantequilla, mantequilla clarificada (ghee)
* Sebo
* Grasa de pato, grasa de ternera, grasa de cordero
* Mantequillas de frutos secos, aceites de frutos secos (nuez, macadamia)
* Pulpa de coco, leche de coco

Especias y Hierbas Frescas:

* Perejil, tomillo, lavanda, menta, albahaca, romero, cebollino, estragón, orégano, salvia, eneldo, laurel, cilantro, jengibre, ajo, cebolla, pimienta negra, pimientos picantes, anís estrellado, semillas de hinojo, semillas de mostaza, pimienta de cayena, comino, cúrcuma, canela, nuez moscada, pimentón, vainilla, clavo, chiles rábano picante.

Siempre que sea posible, elija carne de res o aves de corral criadas en pastos orgánicos o productos orgánicos.