

FADON

Semaforo de la alimentación

Para pacientes que padecen Cáncer

Permitido



- En ayunas: un vaso con agua tibia con un limón.
- 8 Vasos con agua natural diariamente.
- Leche de soya o de almendra.
- Té de hojas de guanábana y/ó el fruto.
- Frutas como máximo 3 pzas. al día.
- Cítricos: limón, toronja, lima.
- Verduras, de preferencia verdes, crudas, al vapor, a la plancha ó en jugo.
- Leguminosas: lentejas, frijol, garbanzo etc.
- Germinados de alfalfa, soya, trigo y avena.
- Aceites de oliva, canola, aguacate, coco y uva.
- Sal de mar en grano o molida.
- Sustitutos de azúcar como stevia, miel de abeja, de agave con moderación.
- Pescado o Pollo sin piel y sin grasa (3 ó 4 veces por semana).
- Especias: con moderación canela, curcumo, cardamomo (desinflamatorios a nivel celular).

Precaución (con moderación)



- Lácteos **deslactosados**: crema, quesos, yogurts.
- Quesos sólo **frescos**.
- Carne de res **sin grasa** una vez por semana.
- Embutidos: sólo pechuga de pavo **sin conservadores** (marca Peñaranda, Bernina Tanga Manga y Balance de San Rafael).
- Refrescos sin azúcar.
- Chile y salsas picantes **con moderación**.
- Café **descafeinado no más de 2 tazas** al día.
- Chocolate semiamargo y amargo.
- Condimentos moderadamente, por ser muy irritantes clavo, pimienta, comino etc.

Alto (Prohibido)



- Nada de enlatados ya que contienen muchos conservadores.
- Azúcar, ni nada que la contenga.
- Alimentos grasosos, empanizados o capeados.
- Carne de cerdo y cordero (barbacoa).
- Quesos grasosos: manchego, doble crema, amarillo, etc.
- Café y Té negro.
- Licores (nada de alcohol).
- Cigarros.
- Refrescos de ningún tipo.

Se recomienda comer cinco veces al día (tres comidas y dos colaciones)