



Boehringer  
Ingelheim

HOY ES EL  
MEJOR DÍA PARA  
EMPEZAR



En este recetario encontrarás recetas fáciles, rápidas y económicas para cumplir con tus objetivos diarios hacia la meta de un estilo de vida más saludable.

Por eso te presentamos...

**COMIDA REAL**  
**AL ALCANCE DE TODOS**

**Dr. Óscar Rosero**

Endocrinólogo y experto en estilo de vida saludable



## DR. OSCAR ROSERO

Medicina Interna – Endocrinología  
Experto en estilos de Vida

El doctor Óscar Rosero es endocrinólogo y miembro de la Asociación Colombiana de Endocrinología.

Es un experto en estilos de vida saludable y se dedica a enseñar a comer de forma real e inteligente de acuerdo a las necesidades hormonales. A su vez, es creador de El Método Balance de pérdida de peso y de la Academia Digital Comida Real.

## LOS ALIMENTOS DEBEN ESTAR A NUESTRO FAVOR NO EN NUESTRA CONTRA.

La diabetes no permite que el cuerpo regule y use el nivel de azúcar (glucosa) como “combustible”. Esta afección a largo plazo aumenta la circulación de azúcar en el torrente sanguíneo. Eventualmente, los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden provocar trastornos de los sistemas circulatorio, nervioso e inmunitario.

Nuestra alimentación hoy en día se basa en productos industriales muy altos en calorías y sin nutrientes. Por otro lado, nos venden la idea que para comer saludable tenemos que comparar solo productos orgánicos y costosos en almacenes especializados.

La verdad es que comer de forma saludable es demasiado fácil y económico. Solo basta con elegir siempre comida REAL.

Además, la diabetes puede deberse a una combinación de factores como: Tener sobrepeso u obesidad, no hacer actividad física o genética e historia familiar y es más común en personas de mediana edad y mayores.

Esta enfermedad afecta a muchos órganos principales como: el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. Además, tener otras enfermedades crónicas graves aumenta el riesgo de tener diabetes. Controlar esta enfermedad y sus niveles de glucosa en la sangre pueden disminuir tu riesgo de desarrollar este tipo de complicaciones o afecciones coexistentes.

Hoy te presento este maravilloso recetario de **opciones 100% Comida Real**, diseñado para que te enamores junto con tu familia y amigos del auténtico concepto de comida saludable.

## TIP #1

Ten horarios específicos para las comidas durante el día, a esto se le llama cronobiología. El desayuno debe ser **no más de 1 hora luego de despertar** y cena siempre **antes de las 7 pm.** (puedes ajustar este patrón con ayuda de tu médico)



**HORARIOS DE  
ALIMENTACIÓN**

## TIP #2

Mantén actividad física diaria. Esto es fundamental para tu salud física y mental.

Puedes iniciar caminando 20 minutos al día.

**CONSEJOS PARA  
UNA ALIMENTACIÓN REAL**



**ACTIVIDAD FÍSICA**

# MENÚ #1

## ENSALADA DE REPOLLO MORADO

### INGREDIENTES

- ✓ Repollo morado
- ✓ Zanahoria rayada
- ✓ Cascos de manzana
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Opcional: queso crema

### PREPARACIÓN

- 1 Lava la col y córtala en julianas finas, agregamos dos cucharadas de aceite, zumo de 1 limón, sal y pimienta.
- 2 Añade la zanahoria rallada y la manzana organizando para que se vea bonita.
- 3 Una vez emplatado puedes agregar dos cucharadas de queso crema.



## BOLITAS DE PAPA CON QUESO

### INGREDIENTES

- ✓ 4 papas medianas
- ✓ 8 cubitos de queso
- ✓ 2 huevos
- ✓ Aceite de oliva

### PREPARACIÓN

- 1 Pela las papas y cocínalas en agua con un poco de sal. Cuando ya estén bien cocidas, escurrirlas y hacerlas puré.
- 2 Salpimentar al gusto, agregar un huevo y mezclar.
- 3 Cuando esté todo incorporado, hacer bolitas con la masa (8 bolitas: 2 por persona) y coloca dentro de cada una un cubito de queso.
- 4 Pon las bolitas en la freidora de aire o el horno convencional por 20 minutos hasta que empiecen a dorar a 180°

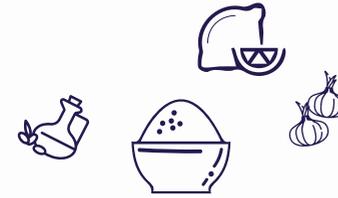




## POLLO CON LIMÓN Y PIMIENTA

### INGREDIENTES

- ✓ 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ✓ 2 Cucharadas de mantequilla
- ✓ 4 muslos de Pollo grandes
- ✓ Sal, tomillo y pimienta Negra
- ✓ 1 Limón y Perejil



### PREPARACIÓN

- 1 En un sartén, calienta el aceite y 2 cucharadas de mantequilla.
- 2 Cuando la mantequilla empiece a burbujear, incorpora los muslos de pollo y sazona con sal. Cocina el pollo por todos lados hasta que esté un poco dorado.
- 3 Tapamos la sartén y bajamos el fuego un poco. Cocinar por 15 minutos.
- 4 Sacamos el pollo de la sartén, y en el líquido que queda, agregamos el ajo y la pimienta.
- 5 Revolver por 2 minutos y agrega la ralladura y el jugo de limón.
- 6 Mezcla para servir, baña el pollo con la salsa y decorar con perejil.

## MOUSSE DE FRESA

### INGREDIENTES

- ✓ 160 ml Yogurt Natural o Griego sin azúcar
- ✓ 8 Fresas
- ✓ 1 sobre de Gelatina sin sabor

### PREPARACIÓN

1. Licúa el yogurt junto con las fresas; aparte calienta un pocillo de agua y disuelve el sobre de la gelatina sin sabor.
2. agrégalo a la mezcla anterior, licua nuevamente y ponlo a refrigerar por dos horas.

# MENÚ #2

## ENSALADA CAPRESSE

### INGREDIENTES

- ✓ Tomate maduro
- ✓ Queso mozzarella
- ✓ Albahaca, sal, pimienta
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Vinagre blanco

### PREPARACIÓN

- 1 Lava y corta los tomates en rodajas ligeramente gruesas, lo mismo haremos con la mozzarella.  
En un plato o fuente coloca rodajas de tomate, luego de mozzarella y espolvoreamos las hojas de albahaca fresca.
- 2 Para condimentar la ensalada: sazona con sal y pimienta y agrega un poco de vinagre y aceite de oliva virgen.

## ARROZ INTEGRAL

### INGREDIENTES

- ✓ 300 gr de arroz integral
- ✓ 4 Cucharadas de aceite de oliva
- ✓ Cebolla, ajo y sal

### PREPARACIÓN

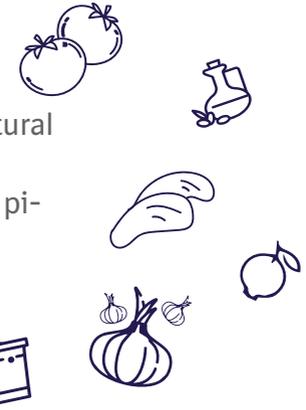
- 1 Lava el arroz varias veces, hasta que el agua salga clara.
- 2 Luego ponlo a tostar en seco en un sartén.
- 3 Aparte, en un caldero o en tu olla arrocera, agrega dos cucharadas de aceite (cebolla o ajo si deseas) y ponlo a calentar.
- 4 Agrega a tu olla arrocera o caldero el arroz ya dorado y seco y adiciona agua y sal al gusto. (Recuerda que para preparar arroz integral, necesitas 4 tazas de agua por 1 taza de arroz).
- 5 Deja a fuego lento hasta que esté listo.



## POLLO AL CURRY

### INGREDIENTES

- ✓ 600 gr Pechuga de pollo (150 gr por persona aprox.)
- ✓ 1 Cebolla cabezona
- ✓ 2 Dientes de ajo
- ✓ 1 Tomate maduro
- ✓ Curry en polvo
- ✓ 100 ml de yogurt natural
- ✓ Perejil para decorar
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta negra



### PREPARACIÓN

- 1 Pon a calentar en un sartén un chorrito de aceite de olivas.
- 2 Cuando esté caliente, añade la cebolla picada y el ajo. Adiciona sal y pimienta y deja cocinar, removiendo por unos 5 minutos y añade el tomate y el curry, revuelve y deja cocinar un par de minutos más.
- 3 Incorpora la pechuga cortada en cuadros, sella y ve mezclando con el resto de los ingredientes.
- 4 Cuando el pollo ya se vea cocinado, agrega el yogurt natural y revuelve, todo va a ir tomando un color amarillo; deja cocinar por 5 minutos más a fuego bajo. Para servir, agrega el perejil picado.

## COMPOTA DE MANZANA Y MANGO

### INGREDIENTES

- ✓ 1 mango Maduro
- ✓ 2 manzanas sin cáscara
- ✓ 2 Clavos de Olor y canela en polvo

### PREPARACIÓN

1. Pica las manzanas y el mango en cuadritos. Pon una sartén a fuego bajo, agrega las frutas y medio pocillo de agua junto con clavos de olor; mezcla suavemente hasta que vaya empezando.
2. Retira del fuego y refrigera: al momento de servir, espolvorea un poco de canela en polvo.

# MENÚ #3

## ENSALADA DE ESPINACA Y FRESA

### INGREDIENTES

- ✓ Espinaca fresca bien lavada
- ✓ Fresas maduras cortadas (3 fresas por persona)
- ✓ Maní picado
- ✓ Vinagre blanco
- ✓ Aceite de oliva

### PREPARACIÓN

- 1 Mezcla los ingredientes frescos en un recipiente hondo y listo.



## LENTEJAS CON ESPINACA

### INGREDIENTES

- ✓ 300 gr de lentejas
- ✓ 1 Cebolla cabezona
- ✓ 2 Cucharadas de aceite de oliva
- ✓ 2 Hojas de espinaca
- ✓ 1 Zanahoria
- ✓ 1 Ajo
- ✓ Sal, cúrcuma y laurel

### PREPARACIÓN

Recuerda poner en remojo las lentejas desde la noche anterior o unas horas antes

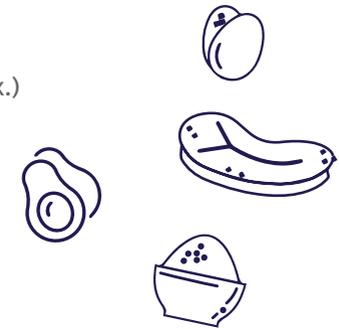
- 1 Pica la cebolla cabezona en cuadritos junto con la zanahoria y el ajo; sofréirlos en un sartén con un chorrito de aceite de oliva y cocinar por unos minutos.
- 2 Agrega las lentejas escurridas y agrega una hoja de laurel, añade agua hasta que se cubran y ponlas a hervir, luego baja el fuego y agrégale sal, pimienta y cúrcuma.
- 3 Deja cocinar todo por 30 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
- 4 Aparte, lavar las espinacas, cortarlas y agregarlas a la preparación.
- 5 Revolver todo para que se mezcle bien y cocinar por unos minutos más y servir agregando un chorrito de vinagre.



# ALBÓNDIGAS CON SALSA DE AGUACATE Y CILANTRO

## INGREDIENTES

- ✓ 600 gr Carne molida de res (150 gr por persona aprox.)
- ✓ 2 Huevos
- ✓ 1/2 de salvado de trigo
- ✓ Sal, pimienta, tomillo y laurel



## PREPARACIÓN

- 1 Mezcla la carne molida con el huevo, el salvado de trigo, la sal, pimienta y las hierbas.
- 2 Haz bolitas de 50 gr aproximadamente (3 por persona) y cocínalas en un sartén a fuego bajo con un poquito de aceite de oliva.
- 3 Aparte, prepararemos la salsa de aguacate: Usa medio aguacate (usar uno completo si es pequeño), hojas de cilantro fresco, 1 diente de ajo, 3 cucharadas de aceite de oliva, sal, pimienta y zumo de limón.
- 4 Coloca todos los ingredientes en el procesador y cuando la mezcla esté cremosa, refrigera y luego sirve con nuestra deliciosa salsa.

## HELADO DE BANANO Y COCOA

### INGREDIENTES

- ✓ 4 Bananos
- ✓ 4 cucharadas de cocoa sin azúcar
- ✓ 12 Almendras opcional (3 por persona)

## PREPARACIÓN

1. Guarda esos bananos negritos que nadie se come y ponlos a congelar.
2. En la licuadora o el procesador, licua un banano congelado con una cucharadita de cocoa; sirve y agrega nueces trituradas.

# MENÚ #4

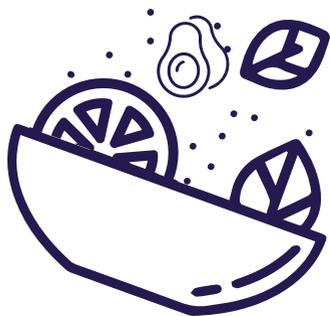
## ENSALADA DE 3 MINUTOS

### INGREDIENTES

- ✓ Lechuga crespa
- ✓ Espinaca
- ✓ Tomate y semillas de ajonjolí
- ✓ Aguacate
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Vinagre, sal y limón

### PREPARACIÓN

- 1 Mezclas todos los ingredientes en una taza y listo en solo 3 minutos tienes tu ensalada.



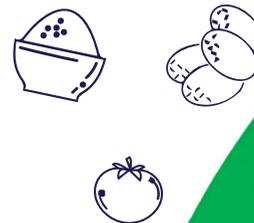
## GARBANZOS INGREDIENTES

- ✓ 300 gr de garbanzos
- ✓ 4 Papas criollas
- ✓ 1 Tomate, 1 cebolla, ajo
- ✓ Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

**Deja en remojo, ojalá desde la noche anterior los garbanzos** (Si te caen pesados, agrégale un chorrito de vinagre en el agua de remojo. Sácale el agua en que se remojó y lávalos).

- 1 En una olla a presión, agrega el guiso de tomate, cebolla, ajo con un chorrito de aceite de olivas; pelar unas papas criollas y ponlas en la olla, cocinar por un par de minutos.
- 2 Agrega los garbanzos, cúbrelos con agua limpia, agrega sal y pimienta y cocina por 20 minutos.
- 3 Baja del fuego y revisa si ya están blandos, agrega otro chorrito de vinagre blanco y tapa nuevamente, ponlos a cocinar por unos minutos más.



## PECHUGA A LA ITALIANA

### INGREDIENTES

- ✓ 120 gr de champiñones
- ✓ 600 gr de Pechuga de pollo (4 porciones aprox. 150 gr por porción)
- ✓ 2 tomates medianos sin piel cortado en rodajas delgadas
- ✓ 4 hojas de albahaca lavadas secas y finamente picada
- ✓ 1 cucharadita de orégano
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva (14 gr)



### PREPARACIÓN

- 1 Saltea los champiñones con aceite de oliva y reserva.
- 2 Rellena los filetes de pechuga con 3 rodajas de tomate, los champiñones, unas hojas de albahaca y espolvorea orégano encima.
- 3 En un sartén calienta el aceite fuego medio, añade los filetes de pechuga y cocina 7 minutos por cada lado.
- 4 Si tienes horno, lleva las pechugas por 10 min; si no, continúa la cocción en la sartén a temperatura baja por 20 minutos más.

## POSTRE DONAS DE MANZANA Y CANELA

### INGREDIENTES

- ✓ 3 Manzanas sin el centro
- ✓ 30 ml de Yogurt Griego o Natural
- ✓ 20 gr de Coco rallado
- ✓ Canela en Polvo

### PREPARACIÓN

1. Corta en rodajas las manzanas y agrégalas unas gotas de limón para que no se oxiden. 2. Mezcla el yogurt con el coco rallado, un poco de edulcorante y untarlo sobre las rodajas de manzana, y espolvorear con canela molida. 3. Refrigerar por unos minutos



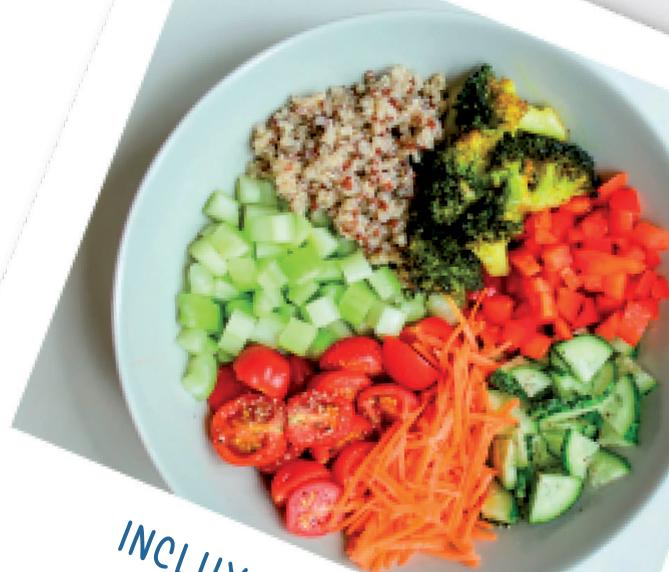
INCLUYE PROTEÍNAS EN  
TODAS TUS COMIDAS

## TIP #3

Debes incluir proteína siempre en cada comida (desayuno, almuerzo, cena) son formas de proteína: huevo, quesos, carne, pollo, tofu, etc.

## TIP #4

Debes incluir vegetales frescos en cantidad abundante en tu almuerzo y cena

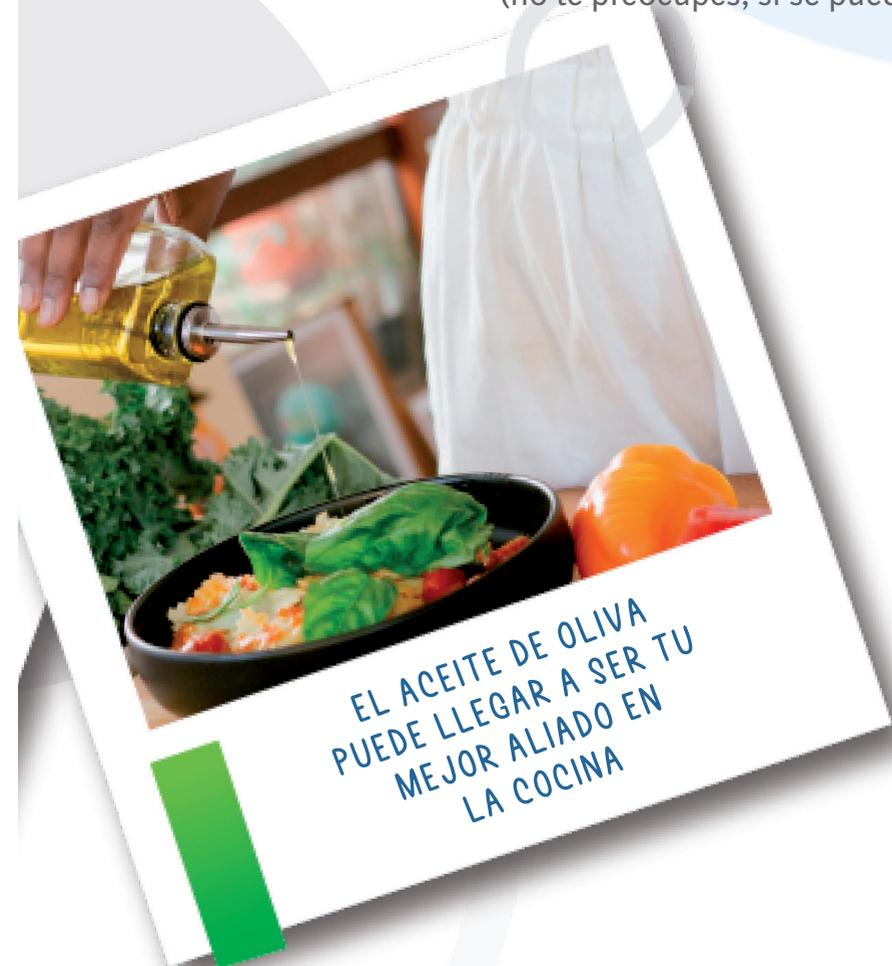


INCLUYE VEGETALES  
FRESCOS

CONSEJOS PARA  
UNA ALIMENTACIÓN REAL

## TIP #5

El aceite recomendado universalmente es el de Oliva  
(no te preocupes, sí se puede calentar)



EVITA LOS ALIMENTOS  
ULTRAPROCESADOS

## TIP #6

Evita siempre los alimentos ultraprocesados estos son por definición los que vienen empacados, tienes una lista muy larga de ingredientes, dentro de los cuales destacan: Azúcar, grasas hidrogenadas, harinas refinadas, sal, colorantes artificiales, resaltadores de sabor.

# ¿LISTO PARA MÁS?...

## CERDO A LA CRIOLLA INGREDIENTES

# 1

- ✓ 600 gr carne de cerdo cortada en trozos (150 gr por persona aprox.)
- ✓ 2 Tomates maduros cortados en trozos pequeños.
- ✓ 2 Cebollas cabezonas cortadas en aros
- ✓ 1 Pimentón en tiras
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal, pimienta al gusto y orégano

## PREPARACIÓN

- 1 Adoba previamente el cerdo con la sal, la pimienta y el orégano por unos minutos.
- 2 En un sartén, agrega aceite de olivas, el tomate y la cebolla y dóralo por unos minutos.
- 3 Agrega los trozos de cerdo y cocina por unos minutos; Agrega
- 4 los pimentones y deja cocinar por 5 minutos.
- 5 Baja el fuego para que espese, corrige la sal y la pimienta.

## PURÉ DE YUCA INGREDIENTES

- ✓ 300 gr de Yuca
- ✓ 1 Cebolla, ajo y cilantro
- ✓ 1 Cucharada de aceite de oliva
- ✓ 1 Cucharada de Mantequilla
- ✓ Sal
- ✓ Zumo de 1 Limón

## PREPARACIÓN

# 2

- 1 Pela las yucas y cocínalas.
- 2 Aparte en un sartén, agrega la cebolla picada con una cucharada de aceite de oliva; agregar sal y ajo y esperar a que estén un poco transparentes.  
Agregar el zumo del limón y cocinar por un minuto más, bajar del fuego y reservar.
- 3
- 4 Cuando la yuca ya esté blanda, quita las venas y maceraras hasta hacer puré. Agrega la mezcla de la cebolla y una cucharadita de mantequilla y revolver bien.
- 5 Rectificar la sal y servir con cilantro picado espolvoreado.





## ENSALADA PIPIRRANA INGREDIENTES

- ✓ Tomate maduro
- ✓ Huevo duro
- ✓ Cebolla cabezona cortada en cubitos
- ✓ Pimentón, sal y pimienta
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Vinagre balsámico

### PREPARACIÓN

- 1 Pelamos los tomates y cortamos en forma de cruz, los ponemos en agua hirviendo unos segundos, los cortamos en cubitos pequeños, igual que la cebolla cabezona, así como el pimentón.
- 2 En una taza mezclamos todos los ingredientes.  
  
Para el aderezo, mezclamos el aceite de oliva con el vinagre, sal y la pimienta y un poquito de ajo en polvo y para finalizar agregamos el aderezo sobre la mezcla de vegetales.
- 3

## ENSALADA COLESLAW INGREDIENTES

- ✓ Repollo cortado en tiras
- ✓ Zanahoria rayada
- ✓ Queso crema
- ✓ Yogurt natural
- ✓ Estevia o eritritol
- ✓ Sal, pimienta y aceite de oliva.

### PREPARACIÓN

- 1 En una taza, mezclamos el repollo y la zanahoria, agregamos el resto de ingredientes y mezclamos muy bien.

## MEGA ENSALADAS

## ENSALADA DE AGUACATE Y NARANJA INGREDIENTES

- ✓ Aguacate
- ✓ Naranja cortada en rodajas
- ✓ Lechuga crespa
- ✓ Aderezo: Aceite de oliva, Vinagre
- ✓ Jugo de media naranja
- ✓ Sal y pimienta

### PREPARACIÓN

- 1 En un plato ponemos la lechuga de base, luego el aguacate cortado en láminas y las rodajas de naranja, finalizamos agregando la vinagreta fresca de naranja.



## PICADO DE CARNE DE RES Y VEGETALES

### INGREDIENTES

- ✓ 600 gr de carne de res para asar
- ✓ 1 papa grande sin cáscara
- ✓ 1 zanahoria pequeña
- ✓ 50 gr de arvejas desgranadas
- ✓ 50 gr de habichuela
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Laurel, tomillo y sal



# 3

### PREPARACIÓN

- 1 Corta la carne en cubos, la papa y la zanahoria, en cubitos más pequeños, junto con la habichuela.
- 2 En una olla pon una cucharada de aceite de olivas y agrega los cubitos de carne, agrega el laurel y el tomillo y revuelve.
- 3 Cuando haya sacado sus jugos, agrega los cubitos de zanahoria, la habichuela, las arvejas y la papa, cubre con agua y agrega sal.
- 4 Deja cocinar y ve agregando agua a medida que se vaya secando, agrega sal y espera a que espese un poco.

## CREMA DE VEGETALES

### INGREDIENTES

- ✓ 2 zanahorias medianas
- ✓ 1 cebolla partida en dos
- ✓ 1 rama de apio
- ✓ 4 papas criollas sin cáscara.
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 5 tazas de caldo de pollo (Puedes mantenerlo reservado en el congelador cuando hagas cocciones de presas de pollo)
- ✓ Laurel, tomillo, sal y pimienta.



# 4

### PREPARACIÓN

- 1 En una olla, agrega la mitad del caldo de pollo, cocina las zanahorias, la cebolla, el apio y el ajo durante 10 minutos.
- 2 Agrega las papas criollas, el tomillo, sal y pimienta y cocinar unos minutos más.
- 3 Vierte el resto del caldo de pollo y el laurel y calienta hasta que hierva.
- 4 Baja el fuego y cocina hasta que ablanden todos los ingredientes.
- 5 Baja de fuego y licúalos para que queden con la textura de una crema.

## PASTEL DE PLÁTANO

### INGREDIENTES

- ✓ 2 Plátanos muy maduros
- ✓ 80 gr de queso rallado
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 cucharadas de aceite de oliva

## PESCADO EN SALSA DE ESPINACA



# 5

### INGREDIENTES

- ✓ 4 Filetes de pescado blanco (de aprox. 150 gr cada uno)
- ✓ 2 tazas de espinaca
- ✓ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ✓ Media cebolla picada finamente
- ✓ Un pocillo de caldo de pollo (Puedes mantenerlo reservado en el congelador cuando hagas cocciones de presas de pollo)
- ✓ 50 ml de yogurt natural sin azúcar
- ✓ Aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

### PREPARACIÓN

- 1 Sazona los filetes con sal y pimienta, y colócalos en un sartén con una cucharada de aceite de oliva.
- 2 En la licuadora, mezcla el caldo de pollo, la espinaca, el yogurt natural, la cebolla, el ajo, y la sal y licúa.
- 3 Cuando tengas la salsa lista y antes de bajar el pescado del fuego, agrega la salsa de espinaca y cocina por dos minutos más.

### PREPARACIÓN

1. Mezcla en un procesador o licuadora el plátano maduro, la mantequilla, el huevo y el queso. 2. En un sartén o en un molde, agrega aceite de oliva para que no se pegue y vierte la mezcla (si es en sartén 20 minutos aproximadamente, si es en horno 180 grados por 15 minutos).

## PLUS

## VEGETALES SALTEADOS

### INGREDIENTES

# 6



- ✓ 1 cebolla cabezona cortada en cuartos delgados
- ✓ 1 zanahoria cortada en julianas
- ✓ 1 ½ taza de arbolitos de brócoli
- ✓ 1 pimentón amarillo o verde cortado en julianas
- ✓ 1 pimentón rojo cortado en julianas
- ✓ 2 dientes de ajo picados
- ✓ 1 cucharada de jengibre rallado
- ✓ 1 taza de raíces chinas
- ✓ 4 cucharadas de salsa soya
- ✓ 1 cucharada de ajonjolí Aceite de oliva

### PREPARACIÓN

- 1 En un sartén profundo, agrega una cucharada de aceite de oliva y saltea la cebolla hasta que se ponga transparente, retira y ponla en un recipiente aparte.
- 2 Vuelve a agregar otra cucharada de aceite de oliva y sofríe el pimentón por 3 minutos, retira y guarda con la cebolla.
- 3 Repite con la zanahoria y el brócoli por aparte hasta que empiecen a dorar y retirar.
- 4 Nuevamente agrega aceite de oliva y sofríe el jengibre y el ajo, agrega todas las verduras reservadas y mueve el sartén para mezclarlos todos; agrega la salsa soya y las raíces hasta que se integren por completo.
- 5 Espolvorea tus vegetales salteados con ajonjolí.



NO LE TEMAS A LOS  
CARBOHIDRATOS

## TIP #7

No le temas a los carbohidratos, estos son importantes, solo que debes preferir integrales y no procesados, y consumir en la cantidad justa.

## TIP #8

Las frutas son fundamentales para el sistema inmunológico, puedes comer cualquier fruta, prefiere comerlas a media mañana y a media tarde y ten cuidado nada en exceso



TEN CUIDADO.  
NADA EN EXCESO

CONSEJOS PARA  
UNA ALIMENTACIÓN REAL

## TIP #9

Los fermentados lácteos como el yogurt (obviamente sin azúcar añadida) y los quesos son buena fuente de proteína y grasas buenas, los puedes consumir con moderación



LOS FERMENTADOS LÁCTEOS  
NO TE HACEN DAÑO. EN  
CANTIDADES MODERADAS



RECUERDA TOMAR  
EL SOL

## TIP #10

Recuerda tomar el sol si no tienes contraindicación médica para hacerlo, **3 veces por semana** cara y antebrazos **15 minutos**, entre 10 am y 3 pm.



La información contenida en este material no pretende reemplazar el consejo médico profesional, consulte siempre a su médico si tiene preguntas y/o preocupaciones acerca de su condición médica. Material educativo exclusivamente para pacientes/público general. Este material está sujeto a derechos de propiedad intelectual.

Este material podría contener conceptos u opiniones que son responsabilidad de los autores y no comprometen las opiniones del laboratorio auspiciante. Boehringer Ingelheim S.A., Teléfono: (+601) 319 91 00, e-mail: medfora.co@boehringer-ingelheim.com Dirección: Carrera 11 No. 84A-09 Piso 5, Bogotá D.C. Colombia. Código: PC-CO-102821.

Este recetario tiene el apoyo financiero de Boehringer Ingelheim pero conserva las posiciones de los autores y no de la compañía patrocinadora. Esta es una campaña no promocional dirigida a pacientes.

AVALADO POR:



**Boehringer  
Ingelheim**