

TIEMPO	RECOMENDACIONES
<b>Antes o después de ejercicio</b>	<p>Si dura menos de una hora: elegir alguna del punto 5 de Durante el día.</p> <p>Si dura más de una hora o se realiza en ayuno: Preferir una barra de cereal integral o barras deportivas que digan “Bajo índice glucémico” o bien pan de centeno o arroz en lugar de fruta antes del ejercicio y posterior al mismo frutas como plátano, manzana o fresas. Si este fue mayor a 90min y con un buen componente de esfuerzo moderado a intenso, seguro será recomendable algún batido con proteína de alta calidad adicional a la fruta.</p>
<b>Durante el día</b>	<p>Lo importante no es solamente el tipo de fruta, SINO la cantidad que ingieres y con qué lo acompañas.</p> <p>Si tus niveles de glucosa capilar (“cantidad de azúcar que reporta tu glucómetro) son muy elevados o estás por recurrir a insulina es mejor que sigas lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Comer 1 porción pequeña de frutas y evitar ingerir frutas + alimentos como pastel, miel, jugos, azúcar o refrescos.</li> <li>(2) Acompañar el consumo de frutas con algún alimento alto en fibra, de preferencia verduras.</li> <li>(3) Comerlas al final de la comida.</li> <li>(4) Evitar en ayuno y como fruta de elección cuando tengas hambre las siguientes: sandía, melón, pasas y otras frutas deshidratadas (especialmente higos y dátiles).</li> <li>(5) Preferir como frutas de elección por la mañana o como un refrigerio: toronja, manzana, kiwi, guayaba, pera, fresas o naranja en gajos.</li> </ol>
<b>Consumo muy recomendado por su perfil nutricional</b>	<p>Al menos dos de estas DIARIAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>(a) 1 manzana</li> <li>(b) 2 ciruelas</li> <li>(c) 1 tza de fresas en mitades</li> <li>(d) 1 tza de moras</li> <li>(e) 1 tza de cerezas naturales</li> </ol>

**MC Vianney Curiel Cervantes**

Visita: [vitalenza.com.mx](http://vitalenza.com.mx)

Escríbenos: [vitalenza.nutricion@gmail.com](mailto:vitalenza.nutricion@gmail.com)