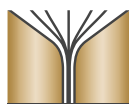


ESPECIAL IOM KIPUR

CONSEJOS PARA UN BUEN AYUNO



OR MIZRAH
— אור מזרח —

CONSEJOS PARA ASEGURAR UN AYUNO MÁS FÁCIL

ALGUNAS PERSONAS AYUNAN con mayor dificultad que otras. Si el ayuno viene acompañado de dolores de cabeza y otros malestares puede deberse a lo que se come en el día previo, por lo tanto se debe planificar mejor el menú de ese día.

BEBER MUCHO LÍQUIDO:

El agua es considerada un alimento indispensable por muy buenas razones: una persona puede sobrevivir varias semanas sin comida, pero pocos días sin agua. La mayor parte de las molestias cuando se está ayunando se debe justamente a la pérdida de agua y por lo tanto debe aumentarse el consumo de ese líquido a 8 o 10 vasos el día antes de ayunar. No sólo las bebidas son fuentes de líquido; también los son muchos alimentos como las frutas, el pan, los huevos, carne y los vegetales. A pesar que el té y el café contienen agua, el efecto diurético de la cafeína hace que no sean recomendables antes de ayunar.

DISMINUIR PROTEÍNAS:

Comer cantidades excesivas de proteínas antes del ayuno puede ser contraproducente. Como la proteína atrae el agua, les resta agua a los tejidos.

INCREMENTAR ALMIDONES Y FIBRAS:

El almidón y la mayoría de las fibras se consideran carbohidratos complejos porque son cadenas químicas de muchas moléculas de azúcar. Consumir carbohidratos complejos tales como cereales, pastas, arroz, y papas ayuda a aliviar los malestares del ayuno porque retardan el proceso digestivo y hacen retener agua. **Cereales, pastas, arroz, y papas ayudan a aliviar los malestares del ayuno.**

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

INCLUIR:

- 8 a 10 vasos de agua (u otra bebida descafeinada).
- Pequeñas porciones de proteína animal.
- Grandes porciones de almidón y carbohidratos (pan integral y cereal, pasta, papas, legumbres).
- Vegetales y frutas con piel fina y semillas.

EVITAR:

- Café, té, refrescos con cafeína, comidas saladas, condimentadas o fritas.

SUGERENCIAS:

- Grandes cantidades de agua.
- Jugos de frutas, té de hierbas, Jala integral .
- Pollo hervido u horneado.
- Arroz integral y lentejas.
- Vegetales salteados o hervidos.
- Ensaladas de lechuga o vegetales verdes.
- Cantidades de frutas secas.





Or Mizrah crece, crecé con Or Mizrah.



Tel: 4784-5945

E-mail: ormizrah@hotmail.com

 Comunidad Or Mizrah

 11-4445-5139

www.ormizrah.org