

Y ya no tengo miedo  
 porque he cumplido mi  
 Cuerpo  
 como el lugar donde se  
 deba vivir y morir  
 Una taza blanca donde  
 crece el agua y sin  
 amebas  
 La suave de la sed  
 sumida por la sed  
~~cubierta~~ por la sed  
 el tiempo  
 que ay regresó y  
 apagó a ~~en~~ cada cosa  
 y en los ríos donde  
 / a sombra se adueño  
 como un cine ~~de~~  
 de infinidad  
 000.9  
 001.8  
 002.7  
 003.6  
 004.5  
 005.4  
 006.3  
 007.2  
 008.1  
 009.0

y ~~apaga~~ s inviaciones  
 para otros,  
 soy ~~soy~~ ~~soy~~ ~~soy~~ ~~soy~~ ~~soy~~  
 en una calle y  
 una señora ~~señora~~ ~~señora~~  
 resplandeciente  
 que nos conduce ~~por~~  
 al centro del ~~centro~~  
~~lado~~  
 uno de invitados  
 mal ~~comprendidos~~ ~~que~~  
 a la  
 llamas discretas  
~~desconocer~~ ~~entra~~ del  
 silencio

008.9	
009.8	-
009.7	-
009.6	-
009.5	-
009.4	-
009.3	-
009.2	-
009.1	-
009.0	-
009.9	-

## DIETA DIABÉTICA DE 1000 CALORIAS

**7 am.**

**DESAVUNO:**

- Un vaso de jugo de toronja o
- Una naranja o mandarina pequeña
- Una taza de té o café con sacarina
- Un pan (sin migas) francés, o
- Tres galletas de soda con
- Una porción de mantequilla (cucharadita rasa) o
- Tres aceitunas.

**12 m.**

**ALMUERZO:**

- Una taza de caldo colado (o de cubito)
- Una porción de carne (res, ave, cordero, ternera, pescado, hígado, cuy, o chancho, o jamón sin grasa) o 2 huevos de aproximadamente 90 grs., sancochados o fritos, con una cucharadita de aceite.
- Una porción de ensalada, (lechuga, tomate, zanahoria, arverijitas, zapallo, zapallito italiano, acelga, alcachofa, beterraga, berenjena) aprox. 1 taza. Sazonar con limón, sal, vinagre, aji-no-moto, al gusto.
- Una fruta: manzana, durazno (2), melón (1/2), mandarina, naranja, granadilla, papaya (1/3), pera, ciruelas.
- Una taza de infusión (té, yerba luisa, manzanilla), con sacarina.

**7.30 pm.**  
**COMIDA:**

- Una taza de sopa de fideos (1/2 taza) o cereal.
- Una porción de carne, como en el almuerzo, pero en la comida **no** debe ser preparada con grasa.
- Una porción de arroz (1/2 taza) blanco o
- Una papa, o medio camote, o Yuca, sancochados o al horno.
- Una taza de café o infusión con sacarina con 2 galletas de soda.

**BEBIDAS:**

- Agua al gusto.
- Agua mineral.
- Limonada o infusiones endulzadas con sacarina.