

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA ENFERMEDADES
GASTROINTESTINALES



- **LECHE Y DERIVADOS:** Si presenta intolerancia a la leche, suspender su consumo y cualquier producto que contenga leche como: Helados, cocoa, chocolate, cremas. **PUEDE UTILIZAR** leche deslactosada, leche de soya, de arroz y de almendras. **EVITAR:** Quesos cremosos, doble crema, mozzarella; preferiblemente consuma queso campesino o tipo cuajada.
- **FRUTAS:** Jugos no ácidos, frutas cocidas, purés de fruta como pera, banano, papaya, manzana, sin cáscara. **NO PERMITIDAS:** frutas secas, con cáscara y/o enlatadas, jugos cítricos.
- **VEGETALES:** Jugo de tomate, zanahoria, remolacha, frijol verde, purés de vegetales cocidos. **NO PERMITIDOS:** Cebollas, brócoli, coliflor, maíz, repollo, cohombros, espinacas, repollitas de bruselas, arvejas y cualquier vegetal con cáscara y semillas; leguminosas con semillas o cáscara y/o enlatados.
- **CEREALES Y PAN:** Consumir pan integral, ajonjolí, avena, corn flakes, arroz blanco/integral, saltinas, crema de trigo y granola. **EVITAR:** maíz pira, productos de pastelería con uvas pasas, nueces, coco, pan blanco o refinado, croissants, donnuts, galletas de dulce.
- **CARNES Y SUSTITUTOS:** Consumir carne de res magra en porciones pequeñas 2-3 veces por semana, pescado, pollo sin piel y huevos preparados sin grasa o aceite. **EVITAR:** carne de cerdo, carnes fritas, carnes de salsamentaria, carnes conservadas en aceites, embutidos, chicharrón y carnes preparadas con salsas.
- **HARINAS Y TUBERCULOS:** Limitar el consumo de: papa común sin cáscara, pastas refinadas como espaguetis, macarrones, tallarines.
- **GRASAS:** Utilizar aceites vegetales preferiblemente para la preparación de los alimentos. **EVITAR:** las salsas, mayonesa, mostaza y cualquier preparación frita, mantequilla de maní.
- **BEBIDAS:** Puede consumir café o té descafeinado. **EVITAR:** chocolate, alcohol, bebidas achocolatadas y bebidas colas.

CONSUMA	NO CONSUMA
1. MAS DE 8 VASOS DE AGUA PURA DIARIOS. (MENORES DE 12 AÑOS, MAYORES DE 60 O HIPERTENSOS: 4 VASOS AL DIA) 2. FRUTAS: MELON, PAPAYA, PITAYA, PAPA-YUELA, CIRUELAS, GRANADILLA. (SUSPENDA SI HAY DIARREA) 3. ALL-BRAN, GRANOLA, AVENA EN OJUELAS, MUSLI, PAN INTEGRAL. 4. SALVADO DE TRIGO 5. LINAZA: PONER 3 CUCHARAS DE LINAZA EN 1 VASO ALTO DE AGUA, DEJAR REPOSAR POR LA NOCHE Y CONSUMIR CON SEMILLAS AL DIA SIGUIENTE.	1. FRITOS, COMIDA DE PAQUETE 2. COMIDAS RAPIDAS 3. GASEOSAS 4. FRUTAS COMO GUAYABA, PERA, MANZANA, DURAZNO. (SI HAY ESTREÑIMIENTO) 5. DISMINUIR EL CONSUMO DE GRANOS Y HARINAS. 6. DULCES Y CHICLES. 7. COMIDAS ACIDAS Y CONDIMENTADAS 8. EVITE USO DE LAXANTES. 9. NO LICOR. 10. NO COMIDAS TRASNOCHADAS.

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

