

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
<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 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?

