



Dr. David Tenenbaum  
(718) 396-2005  
[www.queensgidocs.com](http://www.queensgidocs.com)

# Dieta Sensitiva del Estómago

## Alimentos Para Evitar

### Lácteos

- Lactoso, Mascarpone, Queso cottage, Queso ricotta, Yogur (Variedades sin lactosa)

### Frutas (evitar porción grande, fruta seca, zumo de fruta, batidos)

- Albaricoques, Arándanos, Boysenberry, Caqui, Cerezas, Ciruelas, Ciruelas pasas, Fechas, Grosellas, Guindas, Higos, Lichi, Mango, Manzanas, Melocotones, Moras, Nashi, Nectarina, Peras, Pomelo, Sandía, Toronja, Tamarillo,

### Granos

- Cebada, Centeno, Inulina, Raíz de achicoria, Trigo (de pan, cuscús, galletas, galletas saladas, pasta)

### Nueces y Semillas

- Anacardos, Pistachos

### Vegetales

- Aguacate, Ajo, Alcachofa, Berenjena, Brócoli, Cebolla, Chalote, Coles de Bruselas, Coliflor, Espárragos, Frijoles, Garbanzos, Guisantes de nieve, Hinojo, Hongos, Lentejas, Maíz dulce Pimientos, Puerros, Repollo, Soja (Edamame, Harina de Soja, Leche de Soja),

### Edulcorantes

- Agave, Isomalt, Jarabe de maíz con alta fructuosa, Maltitol, Manitol, Miel, Sorbitol, Xilitol (Goma/menta/gotas para la tos y medicamentos libre de azúcar).

### Other

- Algarroba > 2tsp, Sal de Cebolla y Ajo, Tés (Chamomile, Hinojo, Oolong)