



Dr. David Tenenbaum
(718) 396-2005
www.queensgidocs.com

Dieta Sensitiva del Estómago

Alimentos Para Disfrutar

Lácteos

- Brie, Camembert, Cheddar, Colby, Feta, Lácteos, Leche de Almendra, Leche de Arroz, Leche de Coco, Leche de Soya, Mozzarella, Parmesano, Queso de Cabra, Quesos Duros, Suizo

Frutas (1 por comida, evitar las porciones grandes y batidos)

- Arándanos, Banana, Cantalupo, Clementina, Coco, Fruta de la Pasión, Frambuesas, Fresa, Fruta del Dragón, Honeydew, Kiwi, Lima, Limón, Mandarina, Naranjas, Papaya, Piña, Plátano, Ruibarbo, Starfruit, Tangelos Uva,

Granos

- Sin gluten pan, Pasta de maíz/arroz/quinua, Tortas de arroz, Papas y tortillas, Arroz, Quinua, Avena <1/2 taza, Polenta, Tapioca, Tortilla de maíz, De masa fermentada, Pan deletreado

Nueces y Semillas (límite 1-2 TBS)

- Almendras, Cacahuets, Macadamia, Nueces, Pecans, Piñones, Semillas de Calabaza, Semillas de Chia, Semillas de Girasol, Semillas de Sésamo,

Vegetales

- Alfalfa, Aceitunas, aceite de oliva, Batata (<1/2 vaso), Brotes de soja, Calabacín, Calabaza, Cebolletas, Cebollino, Chile, Col rizada, Chirivía, Collard Greens, El Apio (<1,4 tallo), Endibia, Espinacas, Pepino, Repollo, Rúcula, Jengibre, Judías verdes, Lechuga, Nabo, Orégano, Patata, Perejil, Rábano, Romero, Squash, Tomates, Tomillo, Zanahorias

Edulcorantes

- Aspartamo, Azúcar de Arce Puro, Azúcar de Mesa, Azúcar Morena, Glucosa, Stevia

Alcohol (límite 1 bebida)

- Cerveza, Ginebra, Vino, Vodka, Whisky