

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

DIETA: Reduzca todos los alimentos que le irritan el estómago después de comer, incluso si son saludables. Porciones más pequeño, come a tiempo y no coma en exceso.

ESTILO DE VIDA: Actividad física regular, perder peso, evitar la ropa apretada, comer dos horas antes de acostarse, reducir la ingesta de alcohol.

FLUIDOS: El agua es su bebida preferida, el café / té es aceptable, un vaso de vino tinto por día (no otra forma de alcohol).

NO COMER

CARNE ROJA, (CERDO, VACA)... Reemplazar con pescado, pollo/pavo sin piel

COMIDA FRITA

ALCOHOL (el vino tinto es aceptable)

SODAS / BEBIDAS CARBONADAS (agua, agua, agua, agua)

LECHE ENTERA (reemplácela con leche descremada, cero grasa)

VERDURAS VERDES (COLES DE BRUSELAS, GUACAMOLE, ESPINACAS, PIMIENTOS VERDES, ESPÁRRAGOS, PEPINOS, LECHUGA VERDE ... etc)

FRIJOLES Y NUECES