

David Tenenbaum MD

Tel: 718-396-2005

Text: 718-500-4920

QueensGIdocs@gmail.com

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, evitar ropa apretada, comer dos horas antes de acostarse..

NO COMER

CARNE ROJA (Cerdo, Res, Vaca): Reemplazar con pescado, pollo/pavo sin piel

COMIDA FRITA: Remover completo, reemplazar con fruta y verduras

ALCOHOL (el vino tinto es aceptable)

SODAS / BEBIDAS CARBONADAS: Reemplazar con agua (#1), cafe/te

LECHE ENTERA (reemplácela con leche descremada, skim milk, 0% grasa)

CITRICOS

VERDURAS VERDES

FRIJOLES Y NUECES

ARROZ