

Debes evitar los siguientes alimentos:

Panes integrales o de grano entero, cereales y pasta.

Arroz integral o salvaje y otros granos integrales como la avena, kasha, cebada, quinoa

Frutas secas y jugo de ciruela.

Fruta cruda, incluidas las que tienen semillas, piel o membranas, como las bayas

Verduras crudas o poco cocidas, incluido el maíz

Frijoles secos, guisantes y lentejas.

Semillas y frutos secos, y los alimentos que los contienen.

Coco

Palomitas de maíz

Si está comiendo una dieta baja en calorías, un menú típico podría tener este aspecto:

Desayuno:

1 vaso de leche

1 huevo

1 rebanada de pan blanco tostado con gelatina suave

1/2 taza de duraznos enlatados

Bocadillo:

1 taza de yogur

Almuerzo:

1 a 2 tazas de sopa de pollo con fideos

Galletas de soda

Sándwich de atún escurrido con mayonesa o aderezo para ensaladas en pan blanco

Puré de manzana en conserva

Agua con sabor o té helado

Bocadillo:

Tostadas blancas, pan o galletas.

2 cucharadas de crema de cacahuate cremosa

Agua con sabor

Cena:

3 onzas de carne magra, pollo o pescado

1/2 taza de arroz blanco

1/2 taza de vegetales cocidos, como zanahorias o judías verdes

1 panecillo blanco enriquecido con mantequilla.

Té caliente

