

Guía de alimentos permitidos:

FRUTAS: variarlas durante la semana. Evitar después de cenar. Idealmente de estación.

Sin síntomas digestivos

- Todas las frutas están permitidas, 2 a 3 frutas al día.

Con síntomas digestivos

2 a 3 porciones al día, respetando las cantidades

- Ananá: 2 rodajas
- Arándanos frescos (no pasas): 40 grs. al día o $\frac{1}{4}$ de taza
- Banana verde (no madura): 1 unidad
- Coco rallado o fresco: $\frac{1}{2}$ taza (x)
- Frambuesas: $\frac{1}{4}$ de taza (x)
- Kiwi: 1 unidad
- Papaya: 1 taza
- Citricos: evitar en caso de reflujo severo.
- Naranja, mandarina, limón: 1 unidad chica
- Pomelo: $\frac{1}{4}$

- Mermeladas de frutas aptas SIN AZÚCAR: con mosto de uva o stevia. Podes hacerla casera.

Guía de alimentos permitidos:

VERDURAS: varialas durante la semana. Incorporalas en almuerzo y cena, no más de 3 variedades por comida

Con síntomas digestivos / cantidades permitidas por día

- Acelga cocida y triturada 1/2 taza
- Achicoria: 1 taza
- Batata: ½ unidad (X)
- Bok choy: 1 taza
- Berenjena: 1 taza (X)
- Boniato: 1 taza
- Brócoli, sólo la cabeza: 1 taza (X)
- Chaucha: 23 vainas o 3/4 taza
- Hongos de pino o girgolas disecadas = 1/2 taza Mandioca: 1 taza
- Palta: 1/4 o 3 cucharadas
- Rúcula: 1 taza
- Tomate cherry: 5 unidades
- Tomate redondo, NO tomate perita: 1 unidad
- Zanahoria cruda o cocida: hasta 3 unidades por día
- Zapallito de tronco: 1 taza
- Zapallo cabutia: 1 taza
(o de cualquier tipo que NO sea ZAPALLO ANCO)
- Zucchini: 1/3 de taza (X)
- Papa cocida con o sin cáscara: 1/2 unidad en el almuerzo y 1/2 unidad en la cena (X)

Sin síntomas digestivos

● Todas las hortalizas están permitidas, sin restricciones.

Guía de alimentos permitidos:

PROTEÍNAS: Ideal en todas las comidas

Todos, con síntomas digestivos y sin síntomas digestivos

- Huevo: consumir hasta 4 al día en diferentes comidas. La clara es de consumo libre.
- Jamón cocido natural o pavita o lomito: SIN TACC, 2 fetas al día.
- Mariscos: langostinos, mejillones, calamares, camarones.
- Pescado fresco (cualquier tipo)
- Pavo/ pavita
- Pollo
- Tofu
- Caldo de hueso, pollo o carne

Guía de alimentos permitidos:

FRUTOS SECOS, 1 o 2 puñados al día

Sin síntomas digestivos

- Almendras
- Castañas de cajú
- Castañas
- Maní (sin sal)
- Nueces

Con síntomas digestivos

Remojar entre 8 y 12 horas los frutos secos
Consumir solo 1 puñado al día

SEMILLAS: hasta 1 cucharada sopera al día

Sin síntomas digestivos

- Semillas de girasol sin sal
- Semillas de zapallo.
- Chía
- Lino
- Sésamo

Con síntomas digestivos

Semillas de girasol sin sal
Semillas de zapallo.
Chía y lino solo en caso de constipación

Guía de alimentos permitidos:

GRASAS

Sin síntomas digestivos

- Aceite de coco (ideal virgen)
- Aceite de oliva (no sobrecalentar)
- Aceitunas verdes o negras.
- Cacao amargo
- Pasta de maní (SIN azúcar): 1 cda. sopera
- Manteca clarifi cada: ghee



Con síntomas digestivos

- Aceite de coco (ideal virgen)
- Aceite de oliva (no sobrecalentar)
- Aceitunas verdes o negras.
- Cacao amargo
- Manteca clarifi cada: ghee

Guía de alimentos permitidos:

CEREALES Y HARINAS SIN TACC

Sin síntomas digestivos

Cereales sin tacc

Modera su consumo

- Arroz: cualquier variedad
- Mijo
- Quinua roja, negra o blanca (lavar bien bajo el chorro de agua)
- Fideos de maíz, arroz, mandioca
- Polenta

Si querés bajar de peso la porción recomendada es $\frac{1}{4}$ de tu plato

Cereales para desayuno y/o merienda, sin TACC, sin AZÚCAR

- Copos de arroz inflado
- Flakes de sarraceno
- Galletas de arroz sin leche, sin azúcar
- Pochoclo (maíz pisingallo) / Si queres bajar de peso la porción recomendada es 2 cdas de cereales y NO MÁS DE 4 galletas de arroz

Con síntomas digestivos

Cereales sin tacc: $\frac{1}{4}$ de plato por comida

- Arroz: cualquier variedad (evitar en constipación)
- Mijo
- Quinua roja, negra o blanca (lavar bien bajo el chorro de agua)
- Fideos de maíz, arroz, mandioca (evitar en constipación).
- Polenta (evitar en constipación)

Cereales para desayuno y/o merienda, sin TACC, sin AZÚCAR, 1 vez al día

- Copos de arroz inflado: $\frac{1}{4}$ de taza o 30 gr. (x) (evitar en constipación)
- Flakes de sarraceno: $\frac{1}{2}$ taza (x)
- Galletas de arroz sin leche, sin azúcar: 4 unidades
- Pochoclo (maíz pisingallo): 1 taza

Guía de alimentos permitidos:

Sin síntomas digestivos

Harinas sin TACC

- Harina de almendras
- Harina de arroz, ideal integral
- Harina de quinua
- Fécula de maíz
- Harina de maíz blanco precocido para arepas
(Marca: Morixe, Pan)
- Harina de mijo
- Harina o fécula de mandioca
- Harina de sorgo
- Harina de trigo sarraceno

Evita o modera su consumo si queres bajar de peso.

Con síntomas digestivos

Harinas sin TACC

- Harina de almendras (x)
- Harina de arroz, ideal integral (evitar en constipación).
- Harina de quinua
- Fécula de maíz (evitar en constipación)
- Harina de maíz blanco precocido para (evitar en constipación) arepas
- Harina de mijo
- Harina o fécula de mandioca
- Harina de sorgo
- Harina de trigo sarraceno: (x)



Guía de alimentos permitidos:

BEBIDAS, INFUSIONES, OTROS

AGUA, RECOMENDACIÓN 8 VASOS AL DÍA

Sin síntomas digestivos

Leches vegetales flijuidas sin azúcar, sin tacc

- almendras
- castañas
- quinua
- coco
- nuez

Leche vegetal en polvo sin azúcar, sin TACC

De coco

Infusiones

- Macaco: mate de coco con unas cucharaditas de cascarilla de cacao.
- Mateco: mate solo de coco rallado o escamas. Máximo 1 litro al día. Tomar 1/2 litro en un momento del día y 1/2 litro en otro.

Con síntomas digestivos

Leches vegetales flijuidas sin azúcar, sin tacc

- almendras
- castañas
- quinua
- coco
- nuez

Leche vegetal en polvo sin azúcar, sin TACC

De coco: 2 cucharadas soperas al día

Infusiones

- Macaco: mate de coco con unas cucharaditas de cascarilla de cacao.
- Mateco: mate solo de coco rallado o escamas.

Guía de alimentos permitidos:

Sin síntomas digestivos

- Mateco verde: mate de coco con 1 cucharadita de orégano y otra de té verde.
- Mate de yerba: máximo 1 litro de mate, evitar después de las 15 hs.
- Te: A elección, idealmente en hebras te negro y te verde evitar después de las 15 hs.

Agua saborizada natural

- Limonada: limón, menta y jengibre, gotitas de Stevia de ser necesario

A las leches vegetales o infusiones puedes agregarles:

- Cacao amargo en polvo o Jengibre en polvo o raíz o Cúrcuma en polvo con pizca de pimienta negra.

Con síntomas digestivos

Te

- Chai liviano
- Té negro: liviano, evitar después de las 15 hs.
- Té: blanco, rooibos, chai clarito.
- Té digestivos: jengibre, regaliz, tomillo, cedrón, boldo, orégano, menta, tilo, de coriandro(250 cc de agua, 1/3 cda sopera de cada una de las siguientes semillas: comino, coriandro, e hinojo. Hervir 5 a 10minutos. Colar y servir.)
- Té para insomnio: valeriana

A las leches vegetales o infusiones puedes agregarles:

Cacao amargo en polvo o Jengibre en polvo o raíz o Cúrcuma en polvo.

Guía de alimentos permitidos:

ESPECIAS Y OTROS INGREDIENTES

Todos, con síntomas digestivos y sin síntomas digestivos

- Agar-agar
- Extracto de vainilla o esencia de vainilla: 1/2 cucharadita
- Polvo de hornear sin TACC o bicarbonato de sodio
- Stevia líquida o casera
- Jugo de limón
- Vinagre de manzana, como condimento para ensaladas

Especias

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| ● Albahaca | ● Orégano |
| ● Canela | ● Perejil |
| ● Cilantro | ● Pimienta |
| ● Clavo de olor | ● Romero |
| ● Cúrcuma | ● Salvia |
| ● Comino | ● Sal, con moderación |
| ● Jengibre | ● Tomillo |
| ● Nuez moscada | ● Lemongrass |
| ● Melisa | ● Cedrón |

Nota: 1 taza = 250 ml

