

DIETA RESTRINGIDA EN FIBRA

Se evitarán las fibras vegetales, que no son digeridas en el organismo siendo atacadas y fermentadas en el colon aumentando la producción de gases y estimulando el peristaltismo intestinal.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Legumbres: lentejas, garbanzos, judías

Verduras: (excepto los permitidos)

Frutas crudas: (excepto las permitidas)

Frutos secos: cacahuetes, nueces, etc.

Cereales integrales: arroz integral, pan integral, etc.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Cereales refinados

Pan blanco (mejor tostado), bizcotes, galletas tipo María

Arroz, pasta (macarrones, espaguetis, etc.)

Frutas

Cocidas, asadas o en almíbar (melocotón, membrillo, manzana, pera).

Zumos filtrados

Frutas crudas: plátanos maduros

Verduras

Zanahoria cocida, patata cocida y sin piel

Purés de verduras pasados por el "chino".

Yemas de espárragos y corazones de alcachofas.

Carnes, pescados y huevos

Cualquiera que sea magro, sin grasa visible, a la plancha, asado o hervido

Se recomienda ingerir más cantidad de pescado que de carne, preferentemente pescado azul (caballa, sardinas, truchas, salmón, arenques, atún, anchoas, lubina)

Bebidas

Agua, infusiones, zumos filtrados

Grasas

Utilizar preferentemente aceite de oliva.