

DIETA DE NUTRICIÓN RICA EN FIBRA

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS RESTRINGIDOS
LACTEOS Y DERIVADO	Leche entera, leche semidescremada, Yogurt Natural, Yogurt de frutas, Yogurt Griego, Kumis, Kéfir, yogurt con trozos de frutas, leche en polvo.	Ninguno
PROTEINAS	Cocidas, Al Vapor, Al horno, en preparaciones sin grasa Carnes magras de Ternera, Res, Pollo, Pato, Pavo sin piel, Cordero, Borrego sin grasa, Cerdo sin grasa, Carne molida de res o pollo < 5% grasa, Carne de Conejo sin piel, Pescados sin piel, Tilapia, Corvina, Corvinilla, Trucha, Atún de lata en agua o aceite de oliva. Camarones, Carne de cuy sin piel, Hígado, Huevos enteros, Huevos de codorniz enteros, Jamón < 5%, Visceras, Queso tierno tipo ricota, requesón sin grasa solo agregado a preparaciones, Queso fresco, Queso Manaba, Sardina, Lengua.	Langostino, conchas, ostras Carnes ahumadas, enlatadas o embutidos >5% grasa Queso mozzarella, quesos maduros.
CARBOHIDRATOS	Arroz integral, Amaranto, Arepas de maíz o de morocho al horno, Avena en hojuelas, Cereales desayuno /tipo Corn flakes integrales, Linaza, Sésamo, Chocho, Choclo, Arveja, Lenteja, Garbanzo, Habas con cáscara, Mote, Maíz Tostado, Chulpi, Canguil, Fideo o pasta integral, Granola, Galletas tipo María, Galletas integrales, Germen de trigo, Salvado de Trigo, Cuscús cocido, Zanahoria blanca, Harina pan, Machica, Harina de Haba, Harinas de algún grano, Pan integral Tostadas integrales, Pan integral de rodajas, pan centeno, pan de maíz, Tortillas de maíz para burrito, Quinua, Papa con cáscara, yuca, camote, plátano maduro, Oca, Mashua, linaza, Soya Cocinada.	Arroz blanco, Arrocillo, suero de arroz, Baguel, Bizcochos, Galletas tipo Ducales, Chifles, , Fréjol, Cup cakes, Humitas, Quimbolitos o tamales, Pan árabe mediano, Pan de yuca, Pan Pita, Panqueque casero, fideo de trigo no integral, galletas tipo saltinas Pan blanco, Plátano verde, Harina de plátano, Tortillas de trigo para burrito, Harina de trigo, Maicena natural, Tapioca Natural saborizantes. (Puede consumir sin embargo prefiera carbohidratos)
VERDURAS	Semi Cocinadas Remolacha, Lechuga, Alcachofa, Acelga, Espinaca, cebolla blanca, cebolla perla y paiteña, zambo, zapallo, zuquinni, papa nabo, melloco, vainita, Albahaca, Cilantro, Berenjena, Champiñones, Espárragos, Nabo, Perejil, Pimiento, Palmito, Tomate Cherrie, Tomate riñón, Brócoli, Col, Col de Bruselas, Col morada, Coliflor, Jalapeños, Peakles, Pepinillos, Rábano, Rúcula.	Zanahoria amarilla cocinada Sopas crema de zanahoria amarilla
FRUTAS	Manzana, pera, durazno, babaco, guanábana, frutilla, kiwi, Melón, Papaya, Uvas, limón para aderezo de ensaladas, Sandía, Banana, Chirimoya, Claudias, Pepino, Piña, Pitahaya, Uvillas, Granadilla, Naranja, Mandarina, Ciruelas pasas, Achotillo, Capulí, Cerezas, Granada, Guaba, Higos, Hobos, Mango, Maracuyá, Mora, Naranjilla, Nectarino, Pepino, Taxo, Tomate de Árbol, Toronja, Zapote.	Guayaba cocinada, manzana cocinada sin cascara en colada.
GRASAS	Aceite de oliva, maíz, girasol, para resaltar el sabor de las preparaciones. NO SOMETERLO A FRITURAS Aguacate, Aceitunas, Mantequilla, Ghee, Mantequilla de maní, Pepas de zambo, Semillas de ajonjolí, Semillas de girasol. Bebida vegetal de almendras, Bebida Vegetal de coco, Chocolate, Maní, Maní Japonés, Nueces, Pistachos, Avellana, coco rallado.	Crema de leche, Manteca animal, Manteca vegetal, Margarina vegetal, Mayonesa, Mostaza Nata, Paté de hígado, Queso crema, Que Parmesano, Queso Cheddar, Salchichas, Salsa Soya, Tocino.
AZUCARES Y EDULCORANTES	Panela, Mermeladas caseras con fibra. Miel de abeja.	Jaleas comerciales, azúcar
CONDIMIENTOS	Hierbas aromáticas naturales en infusión, Hierbas aromáticas para preparaciones de sal romero, orégano, perejil, cilantro	Condimentos y especias fuertes, cubos, sopa sobre, ají, salsas picantes, salazones, encurtidos.
BEBIDAS	Agua, Té de Manzanilla, Orégano, Anís español u otras hierbas en infusión. Café molido, Té Verde o Negro Infusión de Ciruelas pasas Jugos de frutas sin cernir Colada de avena sin cernir con hojuela	Jugos de frutas comerciales. Gaseosas Bebidas carbonatadas, procesadas, jugos instantáneos.
Tipos de cocción: Al vapor, a la plancha, estofado, air fryer y al horno.		
Se recomienda realizar actividad física para aumentar la movilidad intestinal, acompañada de hidratación (agua)		