

DIETA BLANDA PARA COLITIS

Es un trastorno en el funcionamiento del aparato digestivo, debido a la inflamación de la membrana del colon y/o en el recto. Se subclasifica en tres tipos: Síndrome de intestino irritable con constipación, Síndrome de intestino irritable con diarrea y Síndrome de intestino irritable mixto.

ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS PROHIBIDOS
<p>LECHE Y DERIVADOS Leche descremada y sin lactosa, queso panela, yogurt sin grasa o natural, requesón.</p>	<p>LECHE Y DERIVADOS Leche entera, queso añejo, manchego, queso amarillo.</p>
<p>CARNES Pollo sin piel, res sin grasa, pescado, jamón y productos de pavo, atún en agua.</p>	<p>CARNES Carne de cerdo, cecina, bacalao, sardinas en aceite y jitomate, carnes en salmuera, atún en aceite.</p>
<p>FRUTAS Manzana, pera, durazno, guayaba, perón, papaya, plátano, ciruelas, melocotón, chicozapote, mamey, higo, mango, guanábana.</p>	<p>FRUTAS Tuna, zarzamora, chirimoya, fresas, melón, sandía, piña, toronja, uvas con cáscara, jugos de naranja y toronja, frutas ácidas, con semillas o bagazo.</p>
<p>VERDURAS Zanahoria, chayote, jitomate molido y colado, betabel cocido, espinaca, poro y hongos según tolerancia.</p>	<p>VERDURAS Berros, col, coliflor, berenjenas, huauzontle, lechuga, chile poblano, pepino, perejil, nopales, espárragos y rábanos, cebolla, pimienta y brocoli.</p>
<p>GRASAS Aceite vegetal, aceite de oliva.</p>	<p>GRASAS Aderezos para ensaladas, aguacate, ajonjolí, almendras, avellanas, cacahuete, nuez entera, de la India, piñón, pistache, manteca de cerdo, hígado de cerdo, tocino, mantequilla, coco y crema.</p>
<p>CEREALES Salvado, granola horneada, arroz, avena, harina de arroz, maicena, hojuelas de maíz, bolillo, tortilla, galletas habaneras.</p>	<p>CEREALES Pasteles, pastelería comercial y casera, galletas con relleno.</p>
	<p>LEGUMINOSAS Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, alubias, etc.</p>
<p>OTROS Jugo de manzana, néctar de fruta (consumo moderado), té ligero, agua de frutas naturales, consomé de pollo, ajo.</p>	<p>OTROS Helado, café, té negro y concentrados, bebidas carbonatadas, agua mineral, refrescos con gas y bebidas instantáneas.</p>