



Mi Universidad

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Laura Blasí Pineda

Profesor(a)

Nutrición en Enfermedades Gastrointestinales

Materia

Tablas de
Alimentación

Diego Riquelme Cano Aquino

Alumno

422419026

ID

4° A

Grado y Grupo

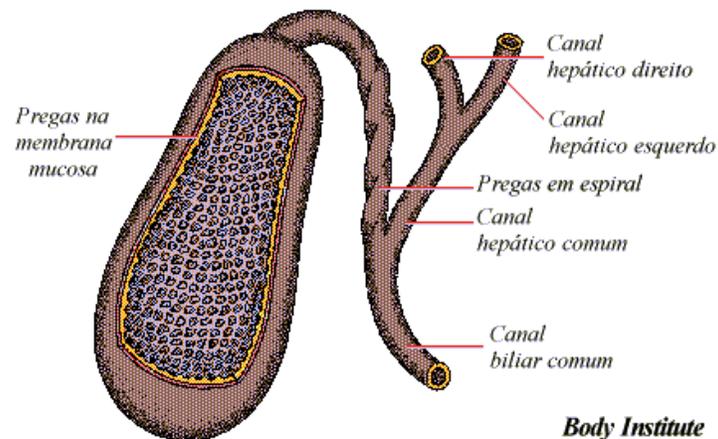
16 de octubre del 2020

Fecha de entrega

Tapachula, Chiapas

Alimentos colecistoquineticos

| ALIMENTOS PERMITIDOS | ALIMENTOS PROHIBIDOS |
|---|--|
| Aceite de oliva, Arroz, Carnes magras, Frutas, Huevos, Leche descremada, Pasta, Patatas, Pescados blancos, Quesos frescos, Verduras (excepto coles) Yogur desnatado | alimentos ricos en grasas, frituras y formas culinarias complejas; los guisos, salsas, estofados, postres grasos, etc. |
| Los huevos se prepararán de forma culinaria simple (pasados por agua, escalfados etc.). | También deben disminuirse los alimentos que producen flatulencia: como son las legumbres, frutos secos, cebolla, rábanos, calabaza, nabo, col etc. |
| Es importante aumentar la cantidad de fibra en la dieta diaria. | No debe ingerirse más de 20 g al día de azúcar. |



Alimentación para el Hígado Graso

| ALIMENTOS PERMITIDOS | ALIMENTOS PROHIBIDOS |
|--|---|
| Consumir entre 4 a 5 porciones entre frutas y vegetales al día como calabacín, berenjena, lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, manzana, pera, durazno, papaya, fresas, moras, frambuesas, naranja, limón, ciruelas | Carnes rojas con alto contenido de grasa; Quesos amarillos, queso crema, chocolate, galletas de mantequilla, productos de pastelería en general; Embutidos salchichas, mortadela, tocino, chorizo, jamón. |
| Carnes blancas como pollo y pavo sin piel y pescados | Azúcar de mesa o alimentos procesados e industrializados que lo contengan como tortas, galletas, parquecitos, jugos pasteurizados, refrescos |
| Huevos y quesos blancos bajos en grasa | Evitar el consumo de alcohol, que puede dañar al hígado |

