



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

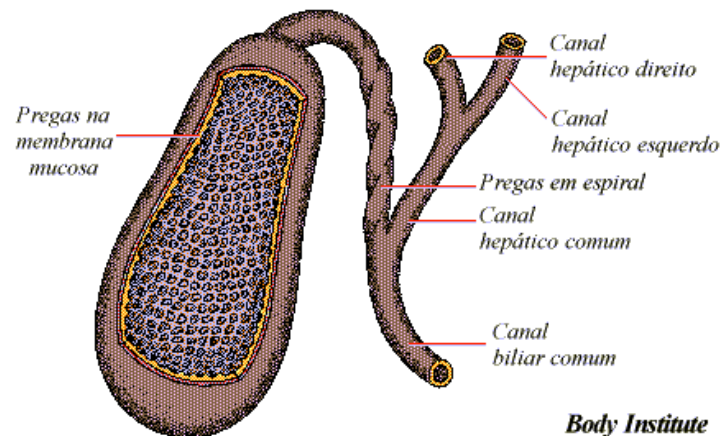
16 de octubre del 2020

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

