




Alimentos apropiados para una dieta baja

| Fruta | Vegetales | Comida en Grano | Productos lacteos | Otros |
|--|--|---|---|---|
| <p>Fruta: Platanos, arándano Cerezas, uvas, melon, lima, limón, naranja, papaya, mandarina, granadillas Kiwi</p> <p>Nota: Si la fruta es seca, comerla en pequeñas porciones.</p>  | <p>Vegetales: Alfalfa, cilantro, zanahoria, quoin, aceitunas, luchuga, tomate, menestras verdes, calabaza, espinaca, camote, nabo, pimiento rojo, chayote (squash), yucca.</p> <p>Hierbas: Albahaca, chile, cilantro, quoin, oregano, hojas de menta, perejil, Hojas de romero o planta tomillo.</p> | <p>Cereales: Cereales y pan libres de gluten.</p> <p>Pan: Pan de escanda (harina, arroz, avena u otros)</p> <p>Otros: Quinoa</p>  | <p>Leche: Leche NO lactosa Leche de avena, leche de arroz, leche de soya. *Comprobar si hay aditivos.</p> <p>Quesos: Queso duro, queso camembert, queso</p> <p>Yogurt: Libres de lactose.</p> <p>Helados Mantequilla Aceite de oliva</p> | <p>Endulzantes</p> <p>Azucar, endulzantes artificiales</p> <p>Miel de caña Jarabe de arce Melaza</p>  |

Elimine comidas que contengan

| Exceso en Fructosa | Lactosa | Fructanos | Galactanos | Poliolios |
|---|--|--|--|---|
| <p>Fruta: Manzana, mango, pera, conservas de frutas en jugo natural, sandia,</p> <p>Endulzantes Fructosa, syrup de maiz</p> <p>Dosis total de fructosa Concentrados de fruta, grandes porciones de fruta, fruta seca, y jugos de fruta</p>  | <p>Leche: Leche de vaca, cabra o oveja, helado, yogurt</p> <p>Queso: Quesos fresco, queso, queso crema, queso cottage.</p>  | <p>Vegetales: Alcachofa, esparragos, broccoli, bruselas, repollo, hinojo, ajo, cebolla</p> <p>Cereales: Trigo y centeno en porciones grandes. Ejemplo: pan, galletas, pastas</p> <p>Frutas: Sandia, chirimolla,</p> | <p>Frejoles al horno, garbanzo, frijoles, lentejas,</p>  | <p>Fruta: Manzanas, albaricoque, palta, cerezas, Durazno, pera, sandia, ciruelas.</p> <p>Vegetales: Colifor, pimiento verde, hongos, maiz dulce.</p> <p>Endulzantes: Sorbitol (420) Maltitol (421) Xylitol (967)</p>  |