

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA EII

La tabla de alimentos abajo está basada en los efectos que producen dichos alimentos en la mayoría de los pacientes y **sirve como orientación**, pero usted debería guiarse por las normas antes descritas.

Alimentos frescos y congelados	Alimentos que suelen tolerarse bien	Alimentos que debe probar tolerancia	Alimentos que no suelen tolerarse bien
Verduras	Espárragos, boniatos, endivias	Ensalada, verduras frescas, acelgas, repollo, ajo, alcachofa, apio, berenjenas, espinacas, judías verdes, pepino, remolacha, tomate, zanahoria, champiñón, setas	Cebolla, coles, coliflor, pimientos, puerros, rábanos
Legumbres	Patatas cocidas		Guisantes, lentejas, habas, garbanzos, habichuelas, judías, patatas fritas
Farináceos	Arroz, pastas	Pan integral, galletas	Centeno, pan muy fresco
Frutas	Manzanas, carne de membrillo, plátano. Mermeladas de manzana, pera, plátano, limón, zanahoria	Piña, aceitunas, chirimoya, fresa, pera, dátil, uva, sandía, naranja	A lbaricoque, melocotón, ciruelas, cerezas, higos, melón
Frutos secos		Almendras, avellanas	Cacahuetes, coco
Huevos, leche y derivados		Leche desnatada, queso poco graso, requesón, yogurt. Huevos pasados por agua o revueltos. Tortilla	Leche entera, queso graso, huevos duros o fritos, manteca, mantequilla

Pescados y Mariscos	Besugo, bonito, gallo, lenguado, merluza, mero, rape, salmonete, a la plancha, a la romana o al horno	Bacalao, truchas, gambas. Sopa de almejas, mariscos o pescados	Pescado azul frito o en aceite
Carnes rojas(1)	Vaca o ternera, lengua, corazón	Jamón serrano o cocido	Tocino, carnes grasas (cerdo, cordero, pato) y fritas. Embutidos, sesos, callos, pollo frito
Postres	Dulces con poca grasa, merengue, azúcar, miel, caramelos	Bizcochos con poca grasa, flan casero	Dulces con nata o crema, churros, mantecados, helados
Bebidas	Manzanilla, tila, zumos de naranja y manzana	Cerveza, vino tinto, sidra, anís, té. Zumo de pera, piña, uva, limón y naranja	Vino blanco, coñac, zumo de melocotón y albaricoque, café, chocolate, cacao
Condimentos	Sal, perejil, laurel, albahaca, tomillo, poco ajo	Nuez moscada, curry	Pimienta, pimentón, guindilla, mostaza
Salsas			Mayonesa, aceites, salsas picantes