

Consejos para las personas con Otomías: Influencias de la Dieta

Alimentos que incrementan el olor	Alimentos que incrementan los gases	Alimentos que constipan	Alimentos que producen diarrea	Alimentos ricos en fibra que obstruyen
Espárragos	Porotos	Jugo de manzana	Porotos verdes	Fruta seca
Brócoli	Cerveza o gaseosas	Bananas	Cerveza	Pomelo
Coles de Bruselas	Brócoli	Queso	Brócoli	Nueces
Palmitos	Coles de Bruselas	Malvaviscos	Jugo de uva	Maíz
Coliflor	Palmitos	Pasta	Vegetales crudos	Pasas
Porotos	Coliflor	Crema de maní	Jugos	Apio
Huevos	Maíz	Pretzels	Comidas picantes	Popcorn
Pescado	Pepino	Arroz	Frituras	Semillas
Cebollas	Hongos	Pan	Chocolate	Ensalada de coles
Algunas especies	Guisantes	Tapioca	Espinaca	Vegetales chinos
	Rábanos	Tostadas	Vegetales de hoja verde	Naranjas
	Espinaca	Bagels	Nutrasweet	

Elimine o disminuya de su dieta los siguientes alimentos:

- Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias)
- Coles de Bruselas
- Papas
- Rábanos
- Cebolla
- Repollo
- Guisantes
- Coliflor
- Habas
- Acelgas
- Arroz
- Sopas

Alimentos permitidos:

- No tome mas de 1 (un) vaso de leche al día. En el desayuno infusiones claras de te o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado (150 grs. al día).
- Disminuye el consumo de yogurt y queso fresco.
- Una vez por semana puede consumir panache de verduras.
- Un plato de pasta a la semana sin tomate y con queso
- Limite el uso de tomate, apio y zanahoria en las ensaladas. El tomate tómelo preferentemente pelado.

- Huevo pasado por agua, duro o en tortillas.
- Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos.
- Carne de ave cocida o a la plancha sin piel.
- Carnes: puede tomar (vaca, ternera, cordero) cocidos o asados, no consumirlos fritos o rebozados.
- Condimento preferentemente con aceite de oliva o de soja.
- Frutas maduras y peladas: manzana, pera, melón, sandia, kiwi. Evite pasas, bananas y ciruelas. Puede consumir manzana asada, manzana oxidada con unas gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para su oxidación) membrillo.

Observaciones:

- Frutas y verduras evitarlas crudas. Evitar verduras de color verde: acelga, espinacas y lechuga, como así también la ingestión de almendras, nueces, pan negro por su efecto laxante.
- Evitar los dulces: caramelos, chocolates, pastelería, azúcar.
- No tomar bebidas muy frías y gasificadas. Beba poca cantidad de líquido durante las comidas (agua, vino, jugos).
- Coma lentamente, mastique y ensalive bien los alimentos.