



Plan alimenticio para la dieta de eliminación

PROTEÍNAS

Proteínas

Porciones por día ____

Proteína animal orgánicamente cultivada, magra, de animal de campo y de animal de pastoreo; proteína de vegetales orgánicos no transgénicos; y, preferentemente, pescado capturado en el medio silvestre, con bajo contenido de mercurio.

Proteínas animales:

- Pescados: fletán, arenque, ● caballa, salmón, sardinas, ● atún, etc.—30 g
- Carne: todos los animales de caza, bisonete americano, alce, cordero, carne de venado—30 g
- Aves de corral (sin piel): pollo, gallina de Cornualles, pavo—30 g

1 porción = 35-75 calorías, 5-7 g de proteínas, 3-5 g de grasa, 0-4 g de carbohidratos

Una porción de proteínas promedio es de 85-113 g (tamaño de la palma de la mano).

Para eliminar

Carne de res/ternera, carnes enlatadas, fiambres, huevos, salchichas de Frankfurt, cerdo, mariscos, suero de leche, soja (miso, natto, tempeh, tofu, proteína vegetal texturizada)

LEGUMBRES

Proteínas/Carbohidratos

Porciones por día ____

Orgánicos, preferentemente no transgénicos

- Sopas de frijoles—185 ml
- Frijoles, chícharos o lentejas secos (cocinados)—40 g
- Harina, legumbre—25 g
- Chícharos verdes (cocinados)—80 g
- Hummus u otra crema de frijoles—82 g
- Frijoles refritos, vegetarianos—120 g

1 porción = 90-110 calorías, 3-7 g de proteínas, 0 grasas, 15 g de carbohidratos

Para eliminar

Productos de soja (edamame, miso, salsa de soja, tamari, tempeh, tofu, leche de soja, yogur de soja, proteína vegetal texturizada)

ALTERNATIVAS DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Proteínas/Carbohidratos

Porciones por día ____

Sin endulzar, preferentemente orgánicos

- Kéfir: coco (natural) ● ▲—115-175 g
- Leche: almendra, coco, semilla de lino, avellana, cáñamo, arroz—225 g
- Yogur: coco (cultivado) ● ▲—115-175 g

1 porción = 25-90 calorías, 1-9 g de proteínas, 1-4 g de carbohidratos (los valores nutricionales varían)

Para eliminar

Mantequilla, queso, requesón, crema, yogur congelado, helado, leche, cremas no lácteas, leche de soja, yogur (lácteo y de soja), suero de leche

NUECES Y SEMILLAS

Proteínas/Grasas

Porciones por día ____

Sin endulzar, sin salar, preferentemente orgánico

- Almendras—6
- Nueces de Brasil—2
- Acajú ●—6
- Semillas de chía—1 cda
- Coco (deshidratado)—3 cdas
- Semillas de lino (molidas)—2 cdas
- Avellanas—5
- Semillas de cáñamo—1 cda
- Macadamias—2-3
- Mantequilla de nueces y semillas—½ cda
- Mitades de nueces pecanas—4
- Piñones—1 cda
- Pistachos—16
- Semillas de calabaza—1 cda
- Semillas de sésamo—1 cda
- Semillas de girasol ●—1 cda
- Mitades de nueces de nogal ●—4

1 porción = 45 calorías, 5 g de grasa

Para eliminar

Nueces mixtas (con maníes), maníes, mantequilla de maní

GRASAS Y ACEITES

Grasas

Porciones por día ____

Mínimamente refinados, prensados en frío, orgánicos, preferentemente no transgénicos

- Aguacate ●—2 cdas o ⅓ de unidad
- Leche de coco, regular (en lata)—1½ cda
- Leche de coco, liviana (en lata)—3 cdas
- Ghee/mantequilla clarificada (de animal de pastoreo)—1 cda
- Aceitunas: ● negras, verdes, kalamata—8
- Aceites para cocinar: de aguacate, coco, semillas de uva, oliva (extra virgen), salvado de arroz, sésamo—1 cda
- Aceites para ensaladas: de almendra, aguacate, semillas de lino, semillas de uva, semillas de cáñamo, oliva (extra virgen), calabaza, cártamo (alto contenido oleico), girasol (alto contenido oleico), sésamo, nueces de nogal—1 cda
- Aderezo para ensaladas preparado con aceites aceptables—2 cdas

1 porción = 45 calorías, 5 g de grasas

Para eliminar

Mantequilla, aceite de maíz, aceite de semilla de algodón, margarina/pasta para untar, mayonesa, aceite de maní, grasa vegetal, aceite de soja

PALABRAS CLAVE

- Alto contenido de histaminas
- Solanáceas
- ▲ Alimentos fermentados

Notas: la información nutricional se basa en los valores promedio para la variedad de alimentos incluida en cada categoría de alimentos.

Las indicaciones de alimentación están sujetas al criterio de los profesionales médicos.



VEGETALES
Carbohidratos no farináceos

Porciones por día ____

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alcachofa | <input type="checkbox"/> nabo, etc. |
| <input type="checkbox"/> Rúcula | <input type="checkbox"/> Rábano picante |
| <input type="checkbox"/> Espárragos | <input type="checkbox"/> Jícama |
| <input type="checkbox"/> Brotes de bambú | <input type="checkbox"/> Colirrábano |
| <input type="checkbox"/> Remolachas (cortadas en cubitos) | <input type="checkbox"/> Puerros |
| <input type="checkbox"/> Bok choy | <input type="checkbox"/> Lechuga, todas |
| <input type="checkbox"/> Brocoflor | <input type="checkbox"/> Brotes |
| <input type="checkbox"/> Brócoli | <input type="checkbox"/> Champiñones● |
| <input type="checkbox"/> Coles de Bruselas | <input type="checkbox"/> Quimbombó |
| <input type="checkbox"/> Repollo | <input type="checkbox"/> Cebollas |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias | <input type="checkbox"/> Perejil |
| <input type="checkbox"/> Coliflor | <input type="checkbox"/> Pimientos, todos■ |
| <input type="checkbox"/> Apio nabo | <input type="checkbox"/> Achicoria roja |
| <input type="checkbox"/> Apio | <input type="checkbox"/> Rábanos |
| <input type="checkbox"/> Acelga/acelga suiza | <input type="checkbox"/> Salsas●■ |
| <input type="checkbox"/> Perifollo | <input type="checkbox"/> Algas comestibles |
| <input type="checkbox"/> Cebollín | <input type="checkbox"/> Cebolletas |
| <input type="checkbox"/> Cilantro | <input type="checkbox"/> Chalotes |
| <input type="checkbox"/> Pepinos | <input type="checkbox"/> Chicharos/arvejas chinas |
| <input type="checkbox"/> Daikon | <input type="checkbox"/> Espinaca● |
| <input type="checkbox"/> Berenjena●■ | <input type="checkbox"/> Coles, todos |
| <input type="checkbox"/> Endibia | <input type="checkbox"/> Calabacita: Delicata, calabaza,● espagueti, yema, calabacín, etc. |
| <input type="checkbox"/> Escarola | <input type="checkbox"/> Tomate●■ |
| <input type="checkbox"/> Hinojo | <input type="checkbox"/> Jugo de tomate●■ -185 ml |
| <input type="checkbox"/> Vegetales fermentados: ●▲ kimchi, pepinillos, chucrut, etc. | <input type="checkbox"/> Nabos |
| <input type="checkbox"/> Ajo | <input type="checkbox"/> Jugo de vegetales -185 ml |
| <input type="checkbox"/> Habichuelas | <input type="checkbox"/> Castañas de agua |
| <input type="checkbox"/> Vegetales verdes: remolacha, col, diente de león, kale, mostaza, | <input type="checkbox"/> Berro |

1 porción = ½ taza, 1 taza de vegetales crudos = 25 calorías, 5 g de carbohidratos

VEGETALES
Carbohidratos farináceos

Porciones por día ____

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Calabacín (cortado en cubitos)-1 tz | <input type="checkbox"/> Papas (puré, hecho con leche de origen vegetal)-½ tz |
| <input type="checkbox"/> Zapallo anco (cortado en cubitos)-1 tz | <input type="checkbox"/> Hortalizas: chirivía, rutabaga-½ tz |
| <input type="checkbox"/> Plátano macho -⅓ de tz o ½ unidad | <input type="checkbox"/> Ñame-½ mediana |
| <input type="checkbox"/> Papa: púrpura, colorada, batata, blanca, amarilla -½ mediana | |

1 porción = 80 calorías, 15 g de carbohidratos

Para eliminar

Maíz, papa (si se van a evitar las solanáceas)

FRUTAS
Carbohidratos

Porciones por día ____

Sin endulzar, sin azúcar añadida

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Manzana-1 pequeña | <input type="checkbox"/> Melón, todos-1 tz |
| <input type="checkbox"/> Compota de manzana-½ tz | <input type="checkbox"/> Mango-½ pequeño |
| <input type="checkbox"/> Albaricoques-4 | <input type="checkbox"/> Nectarina-1 pequeña |
| <input type="checkbox"/> Banana-½ mediana | <input type="checkbox"/> Naranja-1 mediana |
| <input type="checkbox"/> Zarcamoras-¼ de tz | <input type="checkbox"/> Papaya-1 tz |
| <input type="checkbox"/> Arándanos-¾ de tz | <input type="checkbox"/> Durazno-1 pequeño |
| <input type="checkbox"/> Frutos secos ● (sin sulfitos)-2 cdas | <input type="checkbox"/> Pera-1 pequeña |
| <input type="checkbox"/> Higos-3 | <input type="checkbox"/> Caqui-½ |
| <input type="checkbox"/> Uvas-15 | <input type="checkbox"/> Piña-¾ de tz |
| <input type="checkbox"/> Pomelo-½ mediano | <input type="checkbox"/> Ciruelas-2 pequeñas |
| <input type="checkbox"/> Jugos (diluidos)-½ tz | <input type="checkbox"/> Semillas de granada -½ tz |
| <input type="checkbox"/> Kiwi-1 mediano | <input type="checkbox"/> Ciruelas pasas -3 medianas |
| <input type="checkbox"/> Naranjos enanos-4 | <input type="checkbox"/> Pasas de uva-2 cdas |
| <input type="checkbox"/> Limón-1 | <input type="checkbox"/> Frambuesas●-1 tz |
| <input type="checkbox"/> Lima-1 | <input type="checkbox"/> Mandarinas-2 pequeñas |

1 porción = 60 calorías, 15 g de carbohidratos

Para eliminar

Frutas cítricas (si así lo indica el profesional de atención médica)

GRANOS SIN GLUTEN
Carbohidratos

Porciones por día ____

Sin endulzar, germinados, preferentemente orgánicos

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Amaranto-¾ de tz | <input type="checkbox"/> Avena: en copos, cortada-½ tz |
| <input type="checkbox"/> Galletas de arroz integral-2 | <input type="checkbox"/> Quinoa-½ tz |
| <input type="checkbox"/> Alforfón/kasha-½ tz | <input type="checkbox"/> Arroz-⅓ de tz |
| <input type="checkbox"/> Galletas saladas (nueces, semillas, arroz)-3-4 | <input type="checkbox"/> Tef-¾ de tz |
| <input type="checkbox"/> Harinas para hornear: arrurruz, sorgo, tapioca-3 cdas | |
| <input type="checkbox"/> Mijo-½ tz | |

Todas las porciones de granos corresponden a cantidades cocinadas.

1 porción = 75-110 calorías, 15 g de carbohidratos

Para eliminar

Cebada, maíz, emmer, farro, kamut, centeno, espelta, triticale, trigo

BEBIDAS, ESPECIAS Y CONDIMENTOS
Sin endulzar, sin azúcar añadida

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Agua filtrada | <input type="checkbox"/> Hierbas y especias, todas |
| <input type="checkbox"/> Agua mineral/gasificada | <input type="checkbox"/> Condimentos: mostaza, ● vinagres●▲-use con moderación, se recomienda 1 cucharada o menos por porción. |
| <input type="checkbox"/> Agua de coco sin endulzar | |
| <input type="checkbox"/> Té verde | |
| <input type="checkbox"/> Jugos de frutas/vegetales frescos | |

PALABRAS CLAVE

- **Alto contenido de histaminas** ■ **Solanáceas**
▲ **Alimentos fermentados**

Preferentemente vegetales, frutas, hierbas y especias orgánicas y no transgénicas

