



## Grupo de alimentos permitidos y no permitidos

Grupo de alimentos	Permitidos	Prohibidos
Lácteos y derivados	Leche sin lactosa, descremada (0%).  Yogurt Natural 0%  Queso ricota (pasteurizados)  Queso cottage (pasteurizados)  Queso Turrialba (pasteurizados)  Queso de búfala (Mozzarella fresco, pasteurizados)  Leche agria (pasteurizados)  Helado lácteo sin azúcar, 0% (EJ: Helado VAINILLA O FRESA DOS PINOS INLINE / Paletitas de Yogurt Dos Pinos)	Leche entera  Leche evaporada  Quesos altos en grasa:  Manchego, Suizo,  Cheddar, quesos maduros  Natilla  Queso crema  Queso de cabra  Yogurt regular  Helados!
Vegetales NO harinosos	TODOS COCINADOS Y SIN SEMILLAS  Zapallo  Berenjena  Ayote tierno  Chayote tierno  Hongos  Hojas de mostaza  Remolacha  Tomate natural en salsa  Zanahorias  Zuchinni  Cebolla	Rábanos  Brócoli  Espinaca  Chile crudo  Cebolla cruda  Chile picante  Lechuga  Pepino  Mini repollos  Vainica  Acelga Espárragos  Puerros

	Chile dulce	<p>Berros Repollo</p> <p>Apio</p> <p>Coliflor</p> <p>Kale</p> <p>Arúgula</p> <p>Albahaca</p> <p>Hierbabuena / Mena</p> <p>Tomate crudo</p> <p>Hojas CRUDAS en general</p> <p>Palmito enlatado</p> <p>Vegetales enlatados:</p> <p>petit pois,</p> <p>mixtos,</p> <p>hongos, encurtido, chileras,</p>
Vegetales harinosos	<p>Papa, camote, yuca, plátano maduro,</p> <p>plátano verde, chayote sazón, ayote</p> <p>sazón, tiquisque, ñame, ñampí</p>	<p>Elote, maíz dulce,</p> <p>frijol de soya</p>
Harinas	<p>Arroz, frijoles-garbanzos-lentejas(remojar</p> <p>12hrs, cocinar con agua nueva), pan</p> <p>blanco, tortillas de harina, tortillas de</p> <p>maíz, avena regular, cereal tipo</p> <p>Cornflakes, arepas sin relleno, pancakes,</p> <p>galleta tipo María y soda, galletas de</p> <p>arroz, pasta regular, cous-cous, pan</p> <p>casero</p>	<p>Quinoa, risotto,</p> <p>arroz integral, frijoles</p> <p>enlatados, frijoles molidos</p> <p>procesados,</p> <p>garbanzos enlatados,</p> <p>granola, cereales</p> <p>azucarados, repostería</p> <p>salada y dulce,</p> <p>galletas de relleno,</p> <p>pasta integral, pan</p>

		<p>integral, galletas integrales,  palomitas de  maíz, snacks fritos  de paquete tipo  Tronaditas, Picaritas,  Meneitos, Bolitas de  queso, bravos,  Doritos, chips.</p>
<p>Productos de origen  animal</p>	<p>Pescado: Tilapia, Pargo, Corvina, Dorado,  Marlin, Lenguado.  Pollo: pechuga deshuesada sin piel  Res suave sin grasa: Lomito, entraña,  vacío, quititeña  Posta de cerdo desmenuzada, chuleta  riñonada, lomo de cerdo.  Huevo completo  Atún enlatado en agua sin sal</p>	<p>Todo tipo de carne con  grasa visible y  preparadas  fritas ejemplo:  chicharrones  Muslo de pollo  Costilla de res o cerdo  Salmón, atún fresco,  camarones, ostras,  pulpo, mejillones,  calamares  Todo tipo de embutidos  (salchicha,  salchichón, chorizo,  jamones,  morcilla,  mortadela, tocineta).  Vísceras (mondongo,  hígado, menudos de</p>

		<p>pollo).</p> <p>Sardinias, atún enlatado con vegetales, ahumado, con ajo, con chile picante.</p>
Bebidas	<p>Manzanilla</p> <p>Agua dulce</p> <p>Té de sabores NO ácido: té de manzana, melocotón, rosa de Jamaica, mango</p> <p>Chan COLADO</p> <p>Linaza (hervir semillas y colar)</p> <p>Mozote</p> <p>Agua de arroz</p> <p>Fresco de avena</p> <p>Fresco de cebada</p> <p>Sábila</p> <p>Café descafeinado sin azúcar ni saborizantes artificiales (caramelo, moccachino).</p> <p>Jugo de manzana sin azúcar</p> <p>Jugo de pera sin azúcar</p>	<p>Café</p> <p>Té negro, té verde, té rojo, té blanco</p> <p>Todo tipo de bebidas ácidas: jugo de naranja, maracuyá, carambola, limonada, jugo uva, jugo de toronja, fresco de tamarindo, fresco de mora, fresco de cas, fresco de sandía, batidos verdes</p> <p>Todo tipo de bebidas en polvo: tipo TANG, CLIGHT, chocolate en polvo</p> <p>Bebidas gaseosas</p> <p>Bebidas alcohólicas</p>
Condimentos	<p>Sal</p> <p>Ajo fresco</p> <p>Tomillo seco</p> <p>Romero seco</p> <p>Orégano seco</p> <p>Albahaca seca</p> <p>Laurel seco</p> <p>Nuez moscada</p>	<p>Paprika, pesto, chile picante, tahini, ajo en polvo, cebolla en polvo, canela</p> <p>Todo tipo de condimentos artificiales: (cubitos, consomés, pimientas, salsas inglesas, salsa china, salsa de soya, salsas tipo KETCHUP, mayonesa, mostaza), sopas deshidratadas, caldo de pollo o carne empacado.</p>

Azúcar	Azúcar moreno Mieles Jaleas	Confites Chocolates, chocolates rellenos, malvaviscos, sirope, salsas de caramelochocolate, crema chantilly, postres congelados, flanes, gelatina saborizada Leche condensada Dulce de leche
Grasas	Con moderación: Aguacate Aceite (canola, Oliva, maní, linaza, soya, maíz) Mantequilla o Ghee	Crema dulce Paté Asiento de chicharrón Manteca de cerdo Manteca Vegetal Mayonesa
Otros alimentos	Hidratante: AlipreQx 1 sobre en 500mL de agua En caso de diarrea: 1 sobre de Banatrol cada 8hrs	Comidas preparadas congeladas Sopas deshidratadas Comidas rápidas

Dra. Daniela Gölcher  
Asesora en Nutrición Especializada  
CPN 1784-14  
[daniela.golcher@asesoresdesaludcr.com](mailto:daniela.golcher@asesoresdesaludcr.com)