

Tabla de alimentos en caso de SII

PROBABLEMENTE



MALA TOLERANCIA

BUENA TOLERANCIA



CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (Harina, panes y pasta...)

Arroz integral	Arroz
Arroz salvaje	Maíz
Avena	Quínoa
Cebada	Trigo
Centeno	Trigo sarraceno
Mijo	
Trigo integral	

TUBÉRCULOS



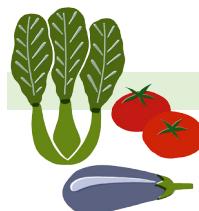
Boniato
Patata
Yuca

SOJA



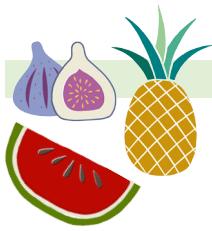
LEGUMBRES

Alubias	Soja
Garbanzos	
Guisantes	
Habas	
Lentejas	



VERDURAS

Ajo	Acelga
Alcachofa	Achicoria
Brócoli	Apio
Cebolla	Berenjena
Coles de Bruselas	Berza
Coliflor	Calabacín
Escarola	Calabaza
Espárragos	Cardo
Lechuga	Endibias
Pimiento	Espinacas
	Judías verdes
	Nabo
	Pepino
	Puerro
	Rábano
	Remolacha
	Setas
	Tomate
	Zanahoria



FRUTAS

- | | |
|-------------|-----------|
| Albaricoque | Aceituna |
| Cereza | Arándano |
| Frambuesa | Breva |
| Fresa | Ciruela |
| Manzana | Granada |
| Melocotón | Grosella |
| Melón | Higo |
| Pera | Lima |
| Uva | Limón |
| | Mandarina |
| | Membrillo |
| | Mora |
| | Naranja |
| | Níspero |
| | Piña |
| | Plátano |
| | Pomelo |
| | Sandía |



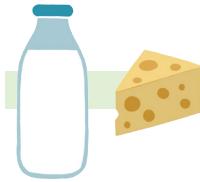
FRUTAS TROPICALES

- | |
|-----------|
| Aguacate |
| Caquis |
| Carambola |
| Coco |
| Chirimoya |
| Guayaba |
| Kiwi |
| Litchis |
| Mango |
| Maracuyá |
| Papaya |



FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS

- | |
|----------------|
| Almendra |
| Anacardo |
| Avellana |
| Cacahuetes |
| Castaña |
| Ciruelas pasas |
| Dátiles |
| Nuez |
| Orejones |
| Piñón |
| Pipas |
| Pistacho |
| Uvas pasas |



LÁCTEOS

Leche
Leche condensada
Leche en polvo
Nata
Quesos curados
Quesos frescos

Yogur



SUSTITUTOS LÁCTEOS

Bebida de almendra
Bebida de arroz
Bebida de avellana
Bebida de avena
Bebida de quínoa
Bebida de soja
Horchata
Leche sin lactosa
Queso sin lactosa
Tofu
Yogur sin lactosa



CARNES ROJAS

Hamburguesa y Salchicha de cerdo
Hamburguesa y Salchicha de ternera

Cerdo (partes magras)
Cordero (sin grasa visible)
Ternera (partes magras)



CARNES BLANCAS

Hamburguesa y Salchicha de pavo
Hamburguesa y Salchicha de pollo

Codorniz
Conejo
Pato
Pavo
Perdiz
Pollo



EMBUTIDOS Y DERIVADOS

Embutidos y Fiambres
Croquetas, Empanadillas, Buñuelos...

Jamón cocido
Jamón curado (sin grasa visible)



PESCADO AZUL

Atún, Bonito...
Besugo
Boquerón, Sardina...
Caballa
Jurel
Salmón



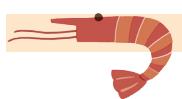
PESCADO SEMIGRASO

Bacalao
Congrio
Dorada
Mero
Pez espada
Rodaballo
Salmonete
Trucha



PESCADO BLANCO

Gallo, Lenguado...
Lubina
Merluza



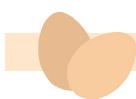
MARISCOS

Bogavante, langosta...
Cangrejo de mar, Centollo,
Buey de mar...
Cigala, Gamba, Langostino



MOLUSCOS

Almejas
Berberecho
Calamar
Caracol
Mejillón
Navaja
Ostra
Pulpo
Sepia



HUEVOS

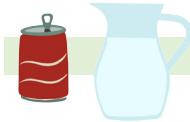
Huevos



MISCELÁNEA DULCES

Bollería
Caramelos
Cereales de desayuno integrales altos en fibra
Chocolate blanco
Chocolate con leche

Cereales de desayuno bajos en fibra
Chocolate negro
Galletas
Helados de hielo, polos, granizados...

	GRASAS	Mantequilla	Aceite de Girasol Aceite de Oliva Margarina
	BEBIDAS	Café Cerveza Cerveza sin alcohol Destilados Licores Vino Zumos de fruta envasados	Aqua Infusiones Refrescos Te
	EDULCORANTES NATURALES		Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de Ágave Jarabe de Arce Miel
	E420 EDULCORANTES ARTIFICIALES		Edulcorantes artificiales

PROYECTO AVALADO POR:



www.dolor-abdominal.com