



TABLA ALIMENTOS EN CASO DE DIARREA Y SII






PROBABLEMENTE

MALA TOLERANCIA



BUENA TOLERANCIA

CEREALES, PSEUDOCEREALES y sus derivados (harina, panes y pasta...)	
	<p>Arroz integral Arroz salvaje Avena Cebada Centeno Maíz Mijo Trigo integral</p>
	<p>Arroz Quínoa Trigo Trigo sarraceno</p>
TUBÉRCULOS	
	
	<p>Boniato Patata Yuca</p>
LEGUMBRES	
	
	<p>Alubias Garbanzos Guisantes Habas Lentejas Soja</p>








 VERDURAS		
<p>Acelga</p> <p>Achicoria</p> <p>Ajo</p> <p>Alcachofa</p> <p>Apio</p> <p>Berenjena</p> <p>Berza</p> <p>Brócoli</p> <p>Calabacín</p> <p>Calabaza</p> <p>Cardo</p> <p>Cebolla</p> <p>Coles de Bruselas</p> <p>Coliflor</p>	<p>Endibias</p> <p>Escarola</p> <p>Espárragos</p> <p>Espinacas</p> <p>Judías verdes</p> <p>Lechuga</p> <p>Nabo</p> <p>Pepino</p> <p>Pimiento</p> <p>Puerro</p> <p>Rábano</p> <p>Remolacha</p> <p>Setas</p> <p>Tomate</p>	<p>Zanahoria hervida</p>
 FRUTAS		
<p>Aceituna</p> <p>Albaricoque</p> <p>Arándano</p> <p>Breva</p> <p>Cereza</p> <p>Ciruela</p> <p>Frambuesa</p> <p>Fresa</p> <p>Granada</p> <p>Grosella</p> <p>Higo</p> <p>Lima</p> <p>Limón</p> <p>Mandarina</p>	<p>Manzana</p> <p>Melocotón</p> <p>Melón</p> <p>Mora</p> <p>Naranja</p> <p>Níspero</p> <p>Pera</p> <p>Piña</p> <p>Pomelo</p> <p>Sandía</p> <p>Uva</p>	<p>Membrillo</p> <p>Plátano</p>







 FRUTAS TROPICALES	
<p>Aguacate Caquis Carambola Coco Chirimoya</p>	<p>Guayaba Kiwi Litchis Mango Maracuyá Papaya</p>
 FRUTOS SECOS Y FRUTAS DESECADAS	
<p>Almendra Anacardo Avellana Cacahuetes Castaña Ciruelas pasas Dátiles</p>	<p>Nuez Orejones Piñón Pipas Pistacho Uvas pasas</p>
 LÁCTEOS	
<p>Leche Leche condensada Leche en polvo Nata Quesos curados Quesos frescos Yogur</p>	



 SUSTITUTOS LÁCTEOS		
Bebida de almendra Bebida de avellana Bebida de avena Bebida de quínoa	Bebida de arroz Bebida de soja Horchata	Leche sin lactosa Queso sin lactosa Tofu Yogur sin lactosa
 CARNES ROJAS		
Cerdo Cordero Ternera		
 CARNES BLANCAS		
Codorniz Pato Perdiz	Conejo Pavo Pollo	
 EMBUTIDOS Y DERIVADOS		
Croquetas, empanadillas, buñuelos... Jamón curado	Jamón cocido	
 PESCADOS		
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		
Huevo (Yema)		Huevo (clara)
		
MISCELÁNEA DULCES		
<ul style="list-style-type: none"> Bollería Caramelos Cereales de desayuno integrales altos en fibra Chocolate blanco Chocolate negro Chocolate con leche Flan 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas Galletas integrales Golosinas Helados cremosos Helados de hielo, polos, granizados... Natillas y cremas Pasteles 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales de desayuno bajos en fibra
		
GRASAS		
<ul style="list-style-type: none"> Aceite de girasol Mantequilla Margarina 		<ul style="list-style-type: none"> Aceite de oliva
		
BEBIDAS		
<ul style="list-style-type: none"> Café Cerveza Cerveza sin alcohol Destilados Licores Refrescos Vino Zumos de fruta envasados 		<ul style="list-style-type: none"> Agua Infusiones Te



 EDULCORANTES NATURALES	
<p>Azúcar blanco Azúcar moreno Fructosa Jarabe de agave Jarabe de arce Miel</p>	
  EDULCORANTES ARTIFICIALES	
<p>Eritritol E968 Isomaltosa E953 Lactitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967</p>	<p>Acesulfamo K E950 Aspartamo E951 Ciclamato E952 Glucósidos de esteviol E960 Neohesperidina DC E959 Neotamo E961 Sacarina E954 Sal de aspartamo y acesulfamo E962 Sucralosa E955 Taumatina E957</p>

Adaptado de Nutrisiia: Guía Nutricional para pacientes con SII.

Avalado por:  