

# Nutrición y actividad física



**Alimentos recomendados y  
desaconsejados en síndrome  
de colon irritable.**

## Alimentos Permitidos

- Plátano salcochado o asado
- Clara de Huevo
- Tortillas
- Pan integral
- Avena
- Leche de almendras
- Manzanas, peras, papaya, melocotones, guineos, nísperos, mango maduros, guayaba, cerezas.



- Pollo asado o salcochado (no empanizados ni fritos)
- Yuca, papa, güisquiles, ejotes, zanahoria, pipianes
- Sopas de espinacas, moras, chipilines, con fideos, arroz
- Palomitas
- Pupusas de ayote y sin manteca
- Arroz cocido en agua blanco
- Pescado tilapia o salmón cocido en agua con ajo
- Frijoles molidos y colados



## Alimentos no permitidos

- Condimentos, pimienta, chile, consomés y cubitos, sopas de sobre o de vaso)
- Carne de cerdo
- Mantecas, margarinas, aceite en abundancia
- Churros, o boquitas saladas de cualquier tipo
- Sodas, y jugos que no sean tipo néctar
- Alitas Búfalo, hamburguesas papas fritas, pollo campero, pizza
- Repollo, lechuga, rábanos, brócoli, coliflor,
- Frijoles enteros o más de 1 vez por día
- Sopa de pata, gallinas y res
- Quesos secos maduros, crema, queso fresco, requesón
- Carne en la cena
- Pan francés, macarrones, fideos
- Crema



### **Recomendación:**

Cocinar con aceite de oliva extra virgen

Tomar el licuado de papaya y zabila (jugo Aloe vera, siempre licuado con la papaya) en ayunas todos los días.



Para mayor información acerca  
de este programa visita nuestra web

[www.grupo-ccm.com](http://www.grupo-ccm.com)