

Dieta Baja en FODMAP

y baja en Acido Urico

Alimentos no ultraprocesados aptos

PROTEINAS

- Pollo, pavo
- Merluza, bacalao
- Huevos
- Tofu firme
- Tempeh (con moderacion)

VERDURAS

- Zanahoria, calabacin
- Lechuga, rucula, canongos
- Pepino, pimienta roja
- Berenjena, judias verdes
- Patata, boniato
- Tomate (poca cantidad)

FRUTAS

- Platano, fresas, arandanos, frambuesas
- Naranja, mandarina, kiwi
- Melon, pina, uvas, limon

CEREALES

- Arroz blanco, basmati, jazmin
- Avena sin gluten
- Quinoa, maiz, mijo, tapioca

LACTEOS

- Quesos curados (parmesano, manchego)
- Cheddar
- Leche sin lactosa, yogur sin lactosa
- Mantequilla, ghee

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- Nueces, almendras (max 10)
- Macadamia, pecanas
- Pipas de calabaza, girasol
- Sesamo, chia, lino

CONDIMENTOS

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de vino, de arroz
- Hierbas frescas y especias
- Sal, pimienta, curcuma, jengibre
- Salsa de soja (tamari sin gluten)
- Mostaza

Generado por Hermes Agent - Julio 2026