

La dieta inteligente para la CI

Muchas personas con cistitis intersticial (CI) han probado que sencillos cambios en su dieta pueden ayudarles a controlar los síntomas de la CI y a evitar su recurrencia. Normalmente es una buena idea evitar alimentos ricos en ácidos y potasio, así como bebidas con alcohol y cafeína. Esta útil guía puede ayudarle a elegir sus alimentos de una forma "inteligente" para la CI. Téngala a mano para usarla como referencia rápida cuando salga a comer fuera o cuando prepare la comida en su hogar.



Frutas

Permitidas:

Arándanos azules (blueberries), melón (se permite el cantaloupe) y peras



Prohibidas:

Todas las demás frutas y sus jugos



Verduras

Permitidas:

Tomates de cosecha propia y algunas verduras (no se permiten las que se enumeran a continuación)

Prohibidas: Tomates comprados, cebollas, tofu, soya, frijoles de media luna o carautas (lima beans) y las habas (fava beans)



Leche/productos lácteos

Permitidos: Leche, queso americano, queso tipo cottage, yogur helado y chocolate blanco

Prohibidos: Yogur, crema agria, quesos añejos y chocolate



Carbohidratos/cereales

Permitidos: Pasta, arroz, papas y algunos tipos de pan (no se permiten los que se enumeran a continuación)

Prohibidos:

Panes de centeno y masa ácida



Carnes/pescado

Permitidos: Pollo, pescado y algunas carnes (no se permiten las que se enumeran a continuación)



Prohibidos: Carnes o pescados añejos, enlatados, curados, procesados o ahumados; anchoas, caviar, hígado de pollo, carne envasada y carnes que contengan nitratos o nitritos.



Frutos secos

Permitidos:

Almendras, anacardos o castañas de cayú y piñones



Prohibidos:

La mayor parte de los demás frutos secos



Bebidas

Permitidos:

Agua embotellada, café o té descafeinado sin ácido, algunos tes herbales, soda sin gas



Prohibidas: Bebidas alcohólicas, incluido el vino y la cerveza, bebidas carbonatadas como gaseosas; café y té; y jugos de frutas, especialmente el de naranja y el de arándanos rojos (cranberry)



Condimentos

Permitidos:

Ajo y otros condimentos (no se permiten los que se enumeran a continuación)

Prohibidos: Mayonesa, miso, salsa de soya, aderezo para ensaladas, vinagre y comidas picantes (especialmente comidas chinas, mexicanas, indias y tailandesas)



Conservantes

Prohibidos:

Alcohol benzóico, ácido cítrico, glutamato monosódico (MSG), aspartame (NutraSweet®*), sacarina y alimentos que contengan conservantes, ingredientes/colorantes artificiales



*NutraSweet es una marca comercial registrada NutraSweet Property Holdings, Inc.