

ALIMENTOS PERMITIDOS

Frutas.

Cereza	Manzana
Ciruelas	Melón
Chabacano	Naranja
Durazno	Nacarina
Granada	Papaya
Fresa	Pasas
Higo	Pera
Kiwi	Sandía
Mandarina	Uvas
Mango	

Verduras.

Acelgas	Jicama
Alfalfa	Lechuga
Alcachofas	Limón
Apio	Nopales
Berenjena	Romeritos
Betabel	Tomate
Cebolla	Tomatillo
Cebolla de Rabo	Soya germinada
Champiñones	Verdolagas
Espinacas	Zanahoria
Espárragos	

Huevo.

Huevo Entero
(1-2 x sem.)
Clara de Huevo
(Libre)

Carnes.

DE RES
(1-2 x sem)
Filetillo Tampiqueño. Chuleta del 7 Chuck, Bistec,
Carne asada, Petit y Top Sirloin, T Bone, New York,
Rib Eye, Arrachera, Molida de Sirloin.

CARNES FRIAS

Única y exclusivamente de Pavo (Inglesas, Bafar ,
Zwan, Kir)
USA (Land O' Frost, Sara Lee, Jennie-0, Prima Della,
Oscar Mayer)
Chorizo (De soya, Sabori de Pavo)

POLLO

Pechuga, Pollo entero, Pierna, Muslo y alitas sin Piel,
Pollo Asado, Fajitas, Pechuga de Pollo (Tyson, Sabor
Mezquite, Natural)

PAVO

Carne Molida (Mezquite del Oro)
Arrachera (Mezquite del Oro)
Pierna, Jamón (No horneado)
Winnie de Pavo

Pescado.

Atún en Agua
Callo de Hacha
Camarón 1 x semana
De granja
Filete de pescado
Huachinango
Imitación Cangrejo
Mojarra
Salmon
Sardinas en Tomate
Plateada
Pollock
Pulpo
Tilapia
Yucateca

Bebidas.

Jugos de Frutas y Verduras (Natural)
Agua de Frutas, Agua con Sabor Artificial (Clight, Be
Light), Zuko Light, Lipton (Diet, Light), Nestea (te sin
calorías)
Clamato, Cristal Light, Té USA (Crystal Light, Hawai-
ian Punch Sugar Free, Wyler Light)

Lacteos y Derivados.

LECHE
Nestle Svelty, Milk
Fielcrest 2%, Alpura 2000 Light, Pharmalat, Lactaid,
Ades, Sole Light
Leche de soya sabor natural.
Price's descremada. Valle Foods Descremada.

LECHE ENTERA

Farmes Dairies Light, Boulder Light, Full circle soy
Milk, Soya Pac, Symkeen de Soya, West Soy, Soya
Drink, USA (Almond Breeze, Almond Dream, Rice
Dream, Horizon Organic 12% o sin grasas, Silk de
Soya, Almendra y Vainilla, Great Values sin Gras,
8th continent soymilk, Meyenberg baja en grasa,
Lala (Light, Deslactosada, Light). Tetra Pack Light.

LECHE ENTERA EN POLVO

Svelty Nestle.

QUESOS

Queso Cottage (Lyncott, Lala, Lala Light), Bajo en
gras Price's,
USA (nordica, Fioccolat, Hood, Clover,
Breakstone's, Horizon, Swiss Valley)
Queso Panela (Chalet, Chen, Primavera,
Campo Menonita, La villita, Fud, Lala)
USAS(cacique, El Mexicano, Lupita, El Viajero, La
chona)

YOGURT

Activia, Vitalinea, Lala Light Svelty, Flora, Levia, Bio
4, Soful Yuakut, Lala Biobalance)
USA (Dan Active, Stonyfield Low Fat u O'soy, En-
liven, Great Value Light & Fit de Danone, Fage Total
0%, Greek Plain de Danone).

Grasas.

Aceite de Olivo
Aceite Oleico, Nutrioli, Capullo, Mazola. Pam, Aceite
de Canola (Caloil)
USA (Great Value, Wesson, Crisco, CWD)

Especias y Condimentos.

Ajo
Cilantro
Perejil
Tomatillo
Mejorana
Sal (Moderadamente)
Vinagre

Panes y Cereales.

ARROZ COCIDO
(NO FRITO)
Arroz Integral (Valle Verde, Aires del Campo)
USA (Golden Canilla, Minote, Riceland, Great Value,
Uncle Ben's, Mahatma, Goga)
Arroz Blanco (Valle Verde, Cazerola, Prima, Santa
Barbara,
USAS (Goya Canilla)

CEREALES

Cheerios sin Azúcar y Multigrado, Corn Pops, Rice
Krispies, Extra Special K, Fruit & Yogurt, Cosecha
Roja, All Bran Flakes, Extra Tentación, NutriDía
Amaranto, Kellogg's, Raisi, Fibra no, Fitness, Fitness
and Yogurt, Fitnes and Fruit. (Nestre) Bran Flakes,
Corn Flakes (Quaker, Kellogg's Nestle, Maizoro).
Multi-Bran, Raisins (Yogurt, Linanza) Great Value
Multibalance, Nutri Día, Great Grains, Blue Berry
Morning, Go lean Crush de Kashi.
USA (Kellogg's Cinnabon, Fiber Plus, Smart Star,
Great Value
Bran Flakes , Cascadian Farm, Total Oatmeal
Squares de Quaker, Uncle Sam, Flax Plus Heart de
Kashi)
Granola (Granvita 0% Azucar, Branli sin azucar)
Avena Natural (Quaker 0% Azucar, Branli sin Azucar)
Branli

USA (Great Value)

GALLETAS

Mariás, Saladas (Gamesa, Crackets, Ritz y Can-
apinas.) Naturito, (Nuez, Almendra) Habaneras
(Gamesa) Habaneras (Gamesa) Habaneras Bran
Habaneras Integral, Habaneras Clásicas, Multigrano
(Bimbo) Linaza, Nuez, Amaranto, Barras de Fibra
(Bimbo), Dobre Fibra (Ciruela) Barra Special K,
Cosecha roja (Manzana, Pera, Vainilla) Money Bran,
Fresa, Miel, Manzana, Canela, Avena con Leche De-
lactosada Kraker, Bran Galletas de Avena (Manasur)
Avena y Nuez, Aven y Granola-Barras de Granola
(Nature's Valley) Oats 'n Honey, De Linanza, Ama-
ranto (D' meals o sin azucar), Hujuelitas, Infusionate,
Fiber Cookies, De Avena Light Taifeld.
USA (Flatbread de Wear Thins, Triscuit de Nabisco)
Galletas Saladas USAS (Premium, Zesta, Great
Value, Club de Kebleer)

PASTAS

Yemina, Vesta, Flor di Pasta, La moderna, Smart,
Soriana, Macarrones, Spaguetti, Plumilla, Tallarin,
Fideos, Estrellitas, Coditos, Rex Corbatitas, Letra,
Barilla, Ital Pasta, Molina de Soya, Great Value, La
perla, Del Verde, Divella,
De Luigi, De cecco, Food Club, Panzani, USA
(American Beauty, Razomi, Hert Land)

PAN

Pan rebanado integral (Sunbeam) Nature's Own,
Honey 7 Grain, Whole Wheat, Honey Wheat, Won-
der, Multigrano, Integral, Doble Integral, Panecillos
Integrales (Salutti)
Pan integral y multigrano (Bimbo, Thins, Soriana,
Smart, Sara Lee)
USA (Sara Lee, Whole Grain, Earth Grains, Milton's,
Oroweat, Mrs Baird's, Sungrain)

TORTILLAS DE MAIZ

Azucares y Postres

Gelatina sin Azúcar (Jello Light, Clight, Soriana,
D'gari Svelty y Gloria)
Mermelada Reducida en Azúcar
Sustituto De Azúcar



Dr Carlos Azcárate Ruíz

Posgrado Hospital Español de México
Universidad Autónoma de Cd. Juárez

Hospital del Sol
Tomás Alba Edison 1333-101
Col. Margaritas 32300
Cd. Juárez, Chih. México
Emergencias Ph. (915) 5391984
Tel: (656) 613 82 57

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Frutas.

Coco
Frutas en Almibar
Guayaba
Piña
Platano
Toronja

Verduras.

Aceitunas
Aguacate
Brocoli
Calabacitas
Col (Repollo)
Col de Bruselas
Coliflor
Chile verde

Ejotes
Flor de Calabaza
Pepinos
Pimiento (Verde-Rojo)
Rabanos
Vegetales Mixtos (enlatadas)

Carnes.

Cachete
Carne de Hamburguesas
Carne para Discada
Cocido
Fajitas Empanizadas
Hígado
Lengua
Menudo
Pata de Res
Riñon
Tripa de Res

CERDO

Brocheta
Carnitas
Caldillo
Costillas
Chicharron
Chorizo
Chuletas
Espinazo

POLLO

Alitas adobadas
Fajitas empanizadas
Nuggets
Pechuga con Piel

PAVO

Colita de Pavo
Pechuga con Piel

CARNES FRÍAS

Jamón de Puerco
Queso de Puerco
Tocino
Winnies

Antojitos.

Barbacoa
Birrias
Buñuelos
Carnero
Chile Colorado
Cueritos
Enchiladas
Flautas
Gorditas

Menudo
Mole
Pato
Pipian
Roast Beef
Sesos
Tacos
Tamales
Tripitas

Bebidas.

Agua Mineral
BEBIDAS ALCOHOLICAS
Brandy, Tequila, Whisky, Vino de Mesa,
Cerveza, Vodka, Soul Citrics, Sky Blue, Wine
Coolers, Bones, New Mix, Vifia Real, Sun Set,
Caribbean Cooler, Licor de frutas, Smirnoff, Redbull,
Jack Daniels, Monters.

CAFE

GASEOSAS

Coca Cola, Sprite, Fanta, Manzana Lift, Fresca,
Peña Fiel, Sangria, Pepsi Kas, 7 Up, Mirinda, Big
Cola, Jarritos, Barrilitos, Sodas Light, Soriana,
Smart, Topo Chico, Crush, Big Fresh, Squirt,
Dr. Pepper, California

JUGOS

Frutsi, Vida, Pau-Pau, Fresqi Bon, Tang, Frisco,
Kool Aid Flavor, Aid Zuco, Nestle, De los cielos, Bida

Leguminosas.

Alubias
Chicharos
Camote
Chile
Elotes
Frijoles
Habas
Lentejas
Nueces
Papas
Piñones
Pistachos

Lacteos y Derivados

LECHE (Premium, Zaragoza Light, Price's y Valley
Fods parcialmente descremada) Alpura Semidescre-
mada, Leche Entera (Nutri Leche)
Leche Evaporada
Leche Condensada
Licuado de Lala, Solé Entera Natural
(Chocolate, Fresa) Leche de Chocolate (Price's,
Lala, Lucerna, Nesquick).

LECHE EN POLVO

Nestle, Carnation, Lala Desarrollo, Nido, Lala, Alpura,
Kids Nesquick, Chocomilk, Cal-C-Tose, Choco Choco
Natilla (Lala)

CREMA PARA CAFÉ

YOGURT

Yogurt Regular (Danonino, Yoplait, Nestle, Chiquitin,
Chen, Lala, Yomilala, Licuado de Yogurt.

QUESO

Asadero (La villa, Chen)
Cabra (Saladena)
Chihuahua
Manchego (Chen, Lala)
Menonita (Clavel)
Oaxaca (Chen)
Parmesano
Queso Cheddar
Queso Amarillo
Queso Philadelphia
Queso Crema
Tipo Cheddar
Tipo Guda (Cha let)
Tipo Manchester

Especias y Condimentos.

Aderezos para ensalada
Canela
Clavo
Comino
Consomé en polvo y cubitos
(Knorr, Suiza, Magui)
Mayonesa
Mostaza
Pimienta
Salsa Ketchup
Salsa Inglesa
Salsas Picantes (Tabasco, Valentina, Buffalo, Tajín,
etc.)
Salsa de soya

Panes y Cereales

PANES Y CEREALES

CEREALES

Zucaritas, Froot Loops, Special K de Chocolate
Extra Pasion (Kellogg's) Nesquick, Squares, Flakes,
Chocoblast, Chocosaurios, (Quaker) Clusters de
Almendras y Chocolates y de Chocolate, La Lech-
era, Flakes (Nestle), Chewy, Trix, Honey Bunches
of Oats (post) Cooki Krisp, Cheerios (Manzana,
Canela, Miel, Almendra) Lucky Charms, Cini Minis,
Frutti Aros, Krave, Choco Krispis.

GALLETAS

Polvorones, Barras Special K de chocolate, Bran
Fruit, Barras Zucaritas, Barra de Frooty Loops,
Cremas de Nieve, Canelitas, Plativolos, Florenin,
Emperado, Chocولاتinas, Arcoiris, Oreo, Barra Trail,
Mix Chewy (Nature Valley), Principe, Triki Trakes,
Surtido Especial, Chokis, Flor de Naranja, Hawai-
anas, Tartinas, Palmeras, Rice Krispies Treats, Fruts
Sandwich, Mamut, Chocولاتines.

PAN

Pan Blanco Rebanado (Sunbeam, Wonder, bimbo,
Nature's Own, Pullman, Soriana)
Pan para Hot Dog y para hamburguesas (Sunbeam,
Wonder, Bimbo)
Donas Tía Rosa, Bimbo y panaderías
Submarinos, Gansitos, Pinguinos (Marinela) Roles
de Canela y Glaseados (Bimbo)
Panques (Tía Rosa y Bimbo)
Pan Ranchero, Chocorroles, Pasteles Horneados,
Hot Cakes, Waffles, Marranitos.

TORTILLA DE HARINA

Sopa Instataneas (maruchan, cupnoodles, Instant
lunch, Smart)

Grasas.

Aceite de (Coco, Palma, Cerdo)
Crema para tacos (Lala, Primavera, Bona Crema)
Cacahuates y Crema de Cacahuete

Azucars y Postres.

Budines
Cajeta
Chocولاتes
Flan
Goma de Mascar
Mermelada
Nutella de Ferrero

***MODERAR CONSUMO (MANDARINA, NARANJA, NECTARINA, LIMON, CEBOLLA)**