

DIETA DE EXCLUSIÓN EN LA ENFERMEDAD DE CROHN

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA

Fecha 01/07/2024

ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca



FASE 1 CDED: Semanas 0-6

ALIMENTOS PERMITIDOS DIARIAMENTE

ALIMENTOS OBLIGATORIOS (A DIARIO)*
Pechuga de pollo fresca (mínimo 150 g)
2 Huevos frescos
2 Patatas de tamaño mediano (peladas, cocinadas y enfriadas)
2 Plátanos
1 Manzana (sin piel)
SNO: 50% de las necesidades energéticas

*Todos los alimentos obligatorios se pueden tomar en cantidades ilimitadas. En personas vegetarianas, se compensará la retirada del pollo con el incremento de huevos.

MODOS DE PREPARACIÓN: Al horno, a la parrilla o cocido

ALIMENTOS OBLIGATORIOS Y PERMITIDOS EN LA FASE 1

- Pechuga de pollo (mínimo 150 g al día).
- Pescado blanco fresco (1 ración/semana en sustitución de la pechuga de pollo).
- Arroz blanco.
- 2 Patatas frescas peladas, cocinadas y refrigeradas al día.
- 2 Huevos al día.
- 2 Tomates.
- 2 Pepinos pelados.
- 1 Zanahoria.
- Espinacas frescas (1 plato).
- 1 Manzana pelada.
- 2 Plátanos.
- 1 Aguacate (1/2 por comida).
- 5 Fresas.
- 1 Rodaja de melón Cantalupo.

CONDIMENTOS PARA COCINAR PERMITIDOS

Aceite de oliva, sal, pimienta, pimentón, canela en rama, canela de Ceylán, hierbas frescas (hojas de menta, romero, salvia, albahaca y tomillo), cebolla fresca, ajo, jengibre, azúcar de mesa (2-3 cucharaditas para el té o para cocinar).



BEBIDAS PERMITIDAS

Agua, manzanilla en flor (sin envasar). Un vaso de zumo de limón o de naranjas frescas (no de cartón ni embotelladas aunque en el etiquetado refleje “sin azúcar añadido”, “zumo recién exprimido”, “zumo 100 % natural”).

ALIMENTOS OBLIGATORIOS, PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS (CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS)

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

ALIMENTOS OBLIGATORIOS	
Pechuga de pollo fresca (mínimo 150 g)	
2 Huevos frescos	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Pescado blanco fresco (1 ración/semana): Merluza, fletán, bacalao, lenguado, lubina, rape y gallo, reemplazando la ración de pechuga de pollo	Carnes y pescados procesados, salazones, enlatados, precocinados o ahumados (salchichas, embutido, palitos de pescado, etc.)
	Marisco
	Carnes rojas
	Vísceras
	Pescado azul

CEREALES

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Arroz blanco (ilimitado)	Productos de trigo
Pasta de arroz sin conservante (1 ración/día)	Cereales de desayuno
Harina de arroz para cocinar (ilimitado)	Panes y productos de panadería de cualquier tipo
*Solo debe contener como ingrediente “ARROZ O HARINA DE ARROZ”	Levadura para hornear
	Productos sin gluten no mencionados anteriormente
	Maíz o harina de maíz
	Otras harinas



FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS

ALIMENTOS OBLIGATORIOS	
2 Plátanos y una manzana (sin piel)	
2 Patatas frescas (peladas, cocinadas y enfriadas)	
PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
1 Aguacate (1/2 por comida)	Frutas y verduras no mencionadas
5 Fresas maduras	Frutas deshidratadas
1 Rodaja de melón Cantalupo	Verduras congeladas
Zumo de naranja o limón recién exprimido (1 vaso)	Patatas congeladas o almidón de patata
2 Tomates	Frutas enlatadas
2 Pepinos	
1 Zanahoria	
Espinacas frescas (1 taza)	
Lechuga (3 hojas)	
Cebolla y ajo para cocinar en pequeñas cantidades	

LEGUMBRES

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
	Productos de soja
	Legumbres frescas o en conserva
	Frutos secos de cualquier tipo

LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
	Productos lácteos de cualquier tipo (leche, yogur, queso, helados)
	Bebidas vegetales (soja, arroz, almendras...)

GRASAS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Aceite de oliva	Otros aceites (aceite de soja, girasol o maíz)
	Mantequilla o margarina
	Aceites en aerosol



CONDIMENTOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Espicias puras: pimienta, pimentón, canela en rama, canela de Ceylán, cúrcuma, comino	Salsas o aliños para ensaladas y todo tipo de mermeladas
Hierbas frescas, hojas de menta, orégano, cilantro, romero, salvia, albahaca, tomillo	Mezcla de especias envasadas
Miel para cocinar (3 c.c.)	Sirope de arce o maíz
Azúcar de mesa (2-3 c.c)	Edulcorantes artificiales
	Vinagre

OTROS

NO PERMITIDOS
Chicles, caramelos, gominolas
Productos enlatados
Dulces, chocolates, pasteles, galletas
Aperitivos envasados (patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, bretzles)
Todos los alimentos envasados y procesados que contengan aditivos en su etiquetado



- **OTRAS RECOMENDACIONES**

A continuación, indicamos algunas recomendaciones que, junto con los cambios dietéticos, pueden ayudar a mejorar la situación del paciente con EI:

-Trata de mantener **horarios regulares de comida**, come despacio, masticando muy bien, sentado y en un ambiente relajado. Eso te ayudará a realizar mejor las digestiones.

- **Evita** los alimentos a **temperaturas extremas** (muy fríos o muy calientes), ya que pueden irritar la mucosa gástrica.

- Realiza **varias ingestas al día**, unas 5 comidas, para repartir mejor la cantidad de alimento y facilitar las digestiones.

- Procura **descansar después de las comidas principales**.

- **Gestiona el estrés en la medida de tus posibilidades**, ya que es un factor que afecta negativamente al sistema inmunológico, retrasa la cicatrización de las heridas, perjudica la mucosa gástrica e intestinal empeorando las digestiones, y/o acelerando el tránsito intestinal o provocando síntomas que afectan a la ingesta de alimentos (náuseas, pérdida de apetito...). Además, repercute en la elección que hacemos de los alimentos, siendo estos de peor calidad cuando vamos con más prisa. Gestionar el estrés resulta complicado, por ello, recomendamos hacer hincapié en algunos aspectos de nuestra vida que nos pueden ayudar a reducirlo: en primer lugar, debemos ser menos autoexigentes, vivir el presente y reducir las planificaciones, realizar un buen descanso y realizar actividades que nos motiven, nos relajen y nos ayuden a desconectar (ejercicio físico, actividades sociales con amigos y/o familia, escuchar música, leer un libro, salir a pasear en un entorno de naturaleza, etc.



Menú CDED Fase 1

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Smoothie de plátano y fresas (ver receta APP) - Galletas crujientes de arroz (ver receta APP)	- Smoothie súper verde (ver receta APP) - Granola de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de plátano, aguacate y naranja (ver receta APP) - Galletas crujientes de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de plátano y manzana (ver receta APP) - Granola de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de plátano y fresas (ver receta APP) - Galletas crujientes de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de manzana y jengibre (ver receta APP) - Granola de arroz (ver receta APP)	- Smoothie super verde (ver receta APP) - Galletas crujientes de arroz (ver receta APP)
ALMUERZO	- Zumo de naranja con SNO - 2 Fresas	- Zumo de naranja con SNO - 1 Plátano	- Crema de melón cantalupo (1 rodaja) - 2 Fresas	- Zumo de naranja con SNO - 1 Plátano	- Zumo de naranja con SNO - 2 Fresas	- Zumo de naranja con SNO - 1 Plátano	- Zumo de naranja con SNO - 5 Fresas
COMIDA	- Guiso de pollo (200g) con 1 zanahoria, 1 patata, cebolla, 1 tomate y harina de arroz - 1 pepino con ½ aguacate - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- Arroz tres delicias (100g pollo, 1 zanahoria, 1 huevo) - Ensalada con 1 patata - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Asado de pollo (200g), 1 tomate y 1 patata. - Ensalada - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- Fideos de arroz, pollo (200g), 1 zanahoria, 1 tomate y espinacas (max.225g) - Ensalada con 1 patata - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Paella de pollo (200g), 1 patata, 1 tomate. - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- Tortilla de 2 huevos con espinacas (175g) con 1 patata asada - Ensalada - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Paella de pescado blanco (ver receta) - Ensalada sin tomate con 1 patata - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO
MEDIA TARDE	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 1 Plátano	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 2 Fresas	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 1 Plátano	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 2 Fresas	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 1 Plátano	- Manzanilla/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 5 Fresas	- Natillas (ver receta APP) - 1 Plátano
CENA	- Ensalada - Rollito de 2 huevos con espinacas y arroz - Crema de 1 patata y cebolla con SNO - Melón cantalupo (1 rodaja)	- Salteado de espinacas, 100g pollo, 1 huevo, ajo. - Crema de 1 patata, 1 tomate y cebolla, con SNO - 3 Fresas	- Revuelto de 2 huevos con espinacas, cebolla y ajo. - Crema de 1 patata, 1 zanahoria y cebolla, con SNO - 3 Fresas	- Rollito de 2 huevos con arroz, 1 tomate y 1/2 aguacate. - Crema de 1 patata y cebolla, con SNO - 3 Fresas	- Cazuelita de 2 huevos con base de tomate natural (ver receta) - Crema de 1 patata y 1 zanahoria, cebolla con SNO - Melón cantalupo (1 rodaja)	- Hamburguesa de pollo y espinacas (ver receta) - Chips de plátano (ver receta APP) - Crema de 1 patata, 1 tomate y 1 zanahoria, cebolla con SNO	- Tortilla de claras con espinacas - Crema de 1 patata, 1 tomate y 1 zanahoria con SNO - Melón cantalupo (1 rodaja)

***Ensalada:** 3 hojas de lechuga, 1 pepino, 1tomate, ½ aguacate.

***Arroz:** 1 tomate, 1 zanahoria.



FASE 2 CDED: Semanas 7-12

ALIMENTOS OBLIGATORIOS (A DIARIO)*
Pechuga de pollo fresca (mínimo 150 g)
2 Huevos frescos
2 Patatas de tamaño mediano (peladas, cocinadas y enfriadas)
2 Plátanos
1 Manzana (sin piel)
SNO: 25% de las necesidades energéticas

*Todos los alimentos obligatorios se pueden tomar en cantidades ilimitadas. En personas vegetarianas, se compensará la retirada del pollo con el incremento de huevos.

MODOS DE PREPARACIÓN: Al horno, cocido y frito o a la parrilla, solo una vez por semana.

A continuación, se detallarán los diferentes grupos de alimentos permitidos y no permitidos sombreando los alimentos de nueva incorporación y manteniendo los permitidos de la fase anterior.

ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS (CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS)

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

ALIMENTOS PERMITIDOS
Atún en aceite de oliva (1 lata/1 vez a la semana)
Pechuga de pollo fresca (mínimo 150 g)
2 Huevos frescos
Pescado blanco fresco (1 ración/semana): Merluza, fletán, bacalao, lenguado, lubina, rape y gallo, reemplazando la ración de pechuga de pollo
NO PERMITIDOS
Carnes y pescados procesados, salazones, enlatados, precocinados o ahumados (salchichas, embutido, palitos de pescado, etc.)
Marisco
Vísceras
Pescado azul



CEREALES

*Se recomienda hornear el pan en casa utilizando levadura en polvo (no la levadura de panadería).

PERMITIDOS
Quinoa
Copos de avena sin gluten (100 g a la semana)
Pan de trigo integral casero (1 rebanada/día)
Arroz blanco (ilimitado)
Pasta de arroz sin conservante (1 ración/día)
Harina de arroz para cocinar (ilimitado)
NO PERMITIDOS
Cereales de desayuno
Panes y productos de panadería de cualquier tipo
Levadura de panadería
Productos sin gluten no mencionados anteriormente
Maíz o harina de maíz

FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS

FRUTAS PERMITIDOS
1 Pera/ 1 Melocotón/ 1 Kiwi
5 Fresas maduras o 10 Arándanos
1 Aguacate (1/2 por comida)
1 Rodaja de melón
Zumo de naranja o limón recién exprimido (1 vaso)
VERDURAS PERMITIDAS
½ Boniato (sustituyendo la patata)
Calabacín, 4-6 champiñones, 2 tallos de brócoli o coliflor
½ Pimiento rojo
2 Tomates
2 Pepinos
1 Zanahoria
Espinacas frescas (1 taza)
Lechuga (3 hojas)
Cebolla y ajo para cocinar
FRUTAS Y VERDURAS NO PERMITIDAS
Frutas y verduras no mencionadas
Frutas deshidratadas
Verduras congeladas
Patatas congeladas o almidón de patata
Frutas enlatadas



A PARTIR DE LA SEMANA 10

Pueden consumirse otras frutas con más fibra en pequeñas cantidades (½ ración o ½ taza) como: Dados de mango, piña natural o gajos de naranja.

Y todas las verduras excepto col rizada, puerro, apio, espárrago, kale y alcachofa.

LEGUMBRES

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Lentejas, judías, garbanzos o guisantes secos (en cantidad de ½ taza) (no en conserva, envasados o congelados)	Frutos secos procesados y aromatizados
6-8 Almendras o nueces naturales o tostadas sin sal y sin procesar.	
Tahini crudo sin aditivos (hasta dos cucharadas de postre)	

LÁCTEOS, BEBIDAS VEGETALES Y/O SUSTITUTOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Manzanilla en bolsitas	Productos lácteos de cualquier tipo (leche, yogur, queso, helados)
Agua	Bebidas vegetales (soja, arroz, almendras...)
Un vaso de zumo de limón o de naranjas frescas (no de cartón ni embotelladas ni, aunque en el etiquetado ponga “zumo recién exprimido”, “zumo 100 % natural”	
SNO: 25 % de las necesidades energéticas	

GRASAS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Aceite de oliva	Otros aceites (aceite de soja, girasol o maíz)
	Mantequilla o margarina
	Aceites en aerosol



CONDIMENTOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Bicarbonato	Salsas o aliños para ensaladas y todo tipo de mermeladas
Hierbas frescas, hojas de menta, orégano, cilantro, romero, salvia, albahaca, tomillo	Mezcla de especias envasadas
Miel para cocinar (hasta 3 cucharadas)	Sirope de arce o maíz
Azúcar de mesa (hasta 2-3 cucharadas)	Edulcorantes artificiales
Especias puras: pimienta, pimentón, canela en rama, canela de Ceylán, cúrcuma, comino	Vinagre

OTROS

NO PERMITIDOS
Chicles, caramelos, gominolas
Productos enlatados
Dulces, chocolates, pasteles, galletas
Aperitivos envasados (patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, bretzles)
Todos los alimentos envasados y procesados que contengan aditivos en su etiquetado



Menú CDED Fase 2

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Smoothie de plátano y melocotón (ver receta APP) - Bizcocho de avena y naranja (ver receta APP)	- Smoothie de plátano y arándanos (ver receta APP) - Granola de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de plátano, aguacate y naranja (ver receta APP) - Pan de plátano (ver receta APP)	- Smoothie de plátano y manzana (ver receta APP) - Muffins de plátano (ver receta APP)	- Smoothie de plátano y fresas (ver receta APP) - 1 Tortita de arroz (ver receta APP)	- Smoothie de manzana y jengibre (ver receta APP) - Buñuelos sin arándanos (ver receta APP)	- Smoothie de pera con miel (ver receta APP) - Bizcocho de avena y naranja (ver receta APP)
ALMUERZO	- 6 Nueces -10 Arándanos	- 8 Almendras -1 Plátano	- 6 Nueces -1 Plátano	- 8 Almendras -1 Kiwi	- 6 Nueces -1 Melocotón	- 8 Almendras -1 Plátano	- 6 Nueces - 5 Fresas
COMIDA	- Albóndigas de pollo (ver receta APP) con 1 patata asada. - Ensalada de quinoa (ver receta APP) - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- 1 Raciones de patatas rellenas asturianas (ver receta APP) - Ensalada de verano (ver receta APP) - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Ensalada de legumbres - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- Lubina con arroz y jengibre (ver receta APP) - Ensalada - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Paella de pollo (200g), 1 patata, 1 tomate - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO	- Tortilla de verduras (ver receta APP) con 1 patata asada - Ensalada - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Crema de Melón cantalupo (1 rodaja) con SNO	- Torre de arroz con pollo al limón (ver receta APP) - Ensalada de verano (ver receta APP) - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Compota de manzana y jengibre (ver receta APP) con SNO
MEDIA TARDE	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) -1 Plátano	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) -1 Pera	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) -1 Pera	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 5 Arándanos	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) -1 Plátano	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) -10 Arándanos	- Manzana/Agua con limón y pepino (ver receta APP) - 1 Plátano
CENA	- Ensalada de patata (ver receta APP) - Crema de coliflor, 1 zanahoria, cebolla y ½ huevo con SNO - Melón cantalupo (1 rodaja)	- Tortilla de 2 huevos con champiñones - Crema de calabacín con cebolla con SNO - 3 Fresas	- Pinchitos de pollo (ver receta APP) - Crema de 2 patatas, 1 zanahoria, cebolla y 1 huevo con SNO - 5 Fresas	- 2 huevos escalfados (ver receta APP) con 2 patatas cocidas con ½ aguacate - Crema calabacín, zanahoria y cebolla, con SNO - 5 Arándanos	- Arroz de coliflor con salsa de tomate y huevo escalfado (ver receta APP) - Crema de 1 patata y 1 zanahoria, cebolla, con SNO - Melón cantalupo (1 rodaja)	- Pita de pollo (ver receta APP) - Crema de 1 patata, 1 zanahoria, 2 cogollos de brócoli, cebolla con SNO - 1 Plátano	- Tortilla de 2 huevos con 2 patatas y cebolla - Crema de calabacín, tomate, cebolla y 1 zanahoria con SNO - 1 Plátano

***Ensalada de legumbres:** ½ taza sin cocinar de legumbres (lentejas, guisantes, alubias o garbanzos), ½ aguacate, 1 tomate, 1 pepino, 1 lata de atún y 1 huevo cocido.

* **Ensalada:** 3 hojas de lechuga, 1 pepino, 1 tomate, ½ aguacate.



FASE 3 CDED: Mantenimiento

- En esta fase se mantendrán alimentos permitidos de la Fase 2.
- Se añaden nuevos alimentos
- La dieta debe mantenerse en el tiempo según pautas de especialista.
- Existen 4 comidas libres durante el fin de semana (2 máximo por día) según se detalla a continuación:

INGESTAS DE FIN DE SEMANA:
Es importante no comer en exceso los alimentos prohibidos
Los alimentos no permitidos caseros son preferibles a los alimentos procesados. Evitar alimentos procesados

ALIMENTOS RECOMENDADOS (NO SON OBLIGATORIOS).
Pechuga de pollo fresca (mínimo 150 g)
2 Huevos frescos
2 Patatas (peladas, cocinadas y enfriadas)
2 Plátanos
1 Manzana (sin piel)
SNO: 25% de las necesidades energéticas

MODOS DE PREPARACIÓN: Al horno, cocido y frito o a la parrilla, solo una vez por semana.

A continuación, se detallarán los diferentes grupos de alimentos permitidos y no permitidos sombreando los alimentos de nueva incorporación y manteniendo los permitidos de la fase anterior.



ALIMENTOS PERMITIDOS Y NO PERMITIDOS (CLASIFICACIÓN POR GRUPOS DE ALIMENTOS)

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

ALIMENTOS PERMITIDOS
Atún en aceite de oliva, caballa o bonito (1 lata/1 vez a la semana)
Carne magra de ternera fresca (solomillo) sin procesar (1 ración a la semana, máximo 200 g)
Carne de pollo: muslo y pechuga (mínimo 150 g)
2 Huevos frescos
Pescado blanco fresco (merluza, fletán, bacalao, lenguado, lubina, rape y gallo o pescado azul fresco (salmón, sardinas, boquerones, caballa): máximo 1 ración a la semana
El marisco fresco puede consumirse y reemplazar al pescado, pero no más de una vez por semana.

PROHIBIDOS SIEMPRE
Carnes y pescados procesados, salazones, enlatados, precocinados o ahumados (salchichas, embutido, palitos de pescado, etc.)
Piel, alas y órganos internos como vísceras
Marisco envasado o congelado
Carne procesada y embutidos

CEREALES

*Se recomienda hornear el pan en casa utilizando levadura en polvo (no la levadura de panadería).

PERMITIDOS
Dos rebanadas de pan integral al día
Se puede consumir una taza de pasta cocida en sustitución del pan
Quinoa
Copos de avena sin gluten (100 g a la semana)
Arroz blanco (ilimitado)
Pasta de arroz sin conservante (1 ración/día)
Harina de arroz para cocinar (ilimitado)
NO PERMITIDOS
Otros productos de trigo como cereales, bollería y pan blanco.
Levadura de panadería
Productos sin gluten no mencionados anteriormente
Maíz o harina de maíz



FRUTAS, VERDURAS Y TUBÉRCULOS

FRUTAS PERMITIDOS
Manzana
Kiwi
Naranja, zumo de naranja o zumo de limón recién exprimido
Cerezas
Piña
Pera
Mango
Uvas
Melón
Melocotón
Albaricoque
5 Fresas maduras o 10 arándanos
1 Aguacate (1/2 por comida)

VERDURAS PERMITIDAS
Todas las verduras permitidas si no hay estenosis
FRUTAS Y VERDURAS NO PERMITIDAS
Caqui
Granada
Higo chumbo
Maracuyá
Puerro*
Apio*
Col rizada o kale*
Frutas deshidratadas
Verduras congeladas
Patatas congeladas o almidón de patata
Frutas enlatadas

*Sólo para dar sabor

LEGUMBRES

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Lentejas, judías, garbanzos o guisantes secos (no en conserva, envasados o congelados)	Frutos secos procesados y aromatizados
6-8 Almendras o nueces naturales o tostadas sin sal y sin procesar	
Tahini crudo sin aditivos (hasta dos cucharadas de postre)	



LÁCTEOS, BEBIDAS VEGETALES Y/O SUSTITUTOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Yogur natural entero 5 unidades a la semana, preferiblemente de cabra	Otros productos lácteos (queso, helados, salsas elaboradas a base de lácteos)
Manzanilla en bolsitas	Bebidas vegetales (soja, arroz, almendras...)
Café solo o té (no más de una taza al día)	Café instantáneo o soluble
Un vaso de zumo de limón o de naranjas frescas (no de cartón ni embotellado ni, aunque en el etiquetado ponga "zumo recién exprimido", "zumo 100 % natural")	Refrescos
Agua	
SNO: 25 % de las necesidades energéticas	

GRASAS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Aceite de oliva	Otros aceites (aceite de soja, girasol o maíz)
	Mantequilla o margarina
	Aceites en aerosol

CONDIMENTOS

PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Bicarbonato	Salsas o aliños para ensaladas y todo tipo de mermeladas
Hierbas frescas, hojas de menta, orégano, cilantro, romero, salvia, albahaca, tomillo	Mezcla de especias envasadas
Miel para cocinar (hasta 3 cucharadas)	Sirope de arce o maíz
Azúcar de mesa (hasta 2-3 cucharadas)	Edulcorantes artificiales
Especias puras: pimienta, pimentón, canela en rama, canela de Ceylán, cúrcuma, comino	Vinagre

OTROS

NO PERMITIDOS
Chicles, caramelos, gominolas
Productos enlatados
Dulces, chocolates, pasteles, galletas
Aperitivos envasados (patatas fritas de bolsa, palomitas de maíz, brezles)
Todos los alimentos envasados y procesados que contengan aditivos en su etiquetado



PROHIBIDO SIEMPRE INCLUSO EN COMIDAS LIBRES

Piel de pollo, alas o vísceras
Carne procesada (embutidos, salchichas, Frankfurt, sobrasada y otros procesados cárnicos)
Caqui, granada, higo chumbo, fruta de la pasión
Apio, puerro, col rizada y kale
Refrescos y café instantáneo
Caramelos, snack salados

EJEMPLOS DE COMIDAS LIBRES (Nunca en exceso)

LÁCTEOS
Leche Quesos (preferentemente frescos) Bechamel (elaborada casera con aceite de oliva y no con mantequilla) Lasaña (elaborar bechamel según indicaciones previas) Risotto Pasta o verduras gratinadas Pizza casera Helados caseros (elaborados con leche y frutas preferiblemente)
TRIGO
Pan Repostería casera Masas como galletas caseras, masa de pizza casera, etc.
PESCADO AZUL Y MARISCO
Salmón Sardina Almejas Pulpo

¿QUÉ PUEDO ELEGIR SI VOY A COMER A UN RESTAURANTES O PIDO COMIDAS PARA LLEVAR?

SUSHI: SI
ITALIANA: SI
FILETE: SI. MARISCO: SI
COMIDA MEDITERRÁNEA: SI
COMIDA CHINA: PREFERIBLEMENTE NO POR SALSAS PROCESADAS
COMIDA RÁPIDA: NO



Menú CDED Fase de mantenimiento

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	- Café (natural)/té con SNO - Tostada de pan integral artesanal con tomate y queso fresco	- Café (natural)/té con SNO - Tostada de pan integral artesanal con tomate y jamón serrano	- Café (natural)/té con SNO - Tostada de pan integral artesanal con tomate, aguacate y atún	- Café (natural)/té con SNO - Tostada de pan integral artesanal con aguacate y jamón cocido	- Café (natural)/té con SNO - Tostada de pan integral artesanal con tomate y queso fresco	- Smoothie de plátano y arándanos (ver receta APP) - Tortitas de avena	- Smoothie de plátano y fresas (ver receta APP) - Tostada de boniato con toppings (ver receta APP)
ALMUERZO	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida	- Frutos secos - Fruta permitida
COMIDA	- Puchero de garbanzos con arroz (ver receta APP) - Ensalada - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Smoothie de fruta permitida) con SNO	- Pasta (200g cocinada) a la boloñesa con pavo - Ensalada - Smoothie de fruta permitida) con SNO	- Lentejas a la jardinera - Ensalada - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Smoothie de fruta permitida) con SNO	- Asado de conejo con patatas - Ensalada - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Smoothie de fruta permitida) con SNO	- Paella de pollo - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Smoothie de fruta permitida) con SNO	- Comida libre fuera de casa	- Zarzuela de merluza con almejas (ver receta APP) - Ensaladilla rusa (ver receta APP) - 1 Rebanada de pan integral artesanal - Smoothie de fruta permitida) con SNO
MEDIA TARDE	- Yogur natural - Fruta permitida	- Yogur natural - Fruta permitida	- Yogur natural - Fruta permitida	- Yogur natural - Fruta permitida	- Yogur natural - Fruta permitida	- Café (natural)/té con SNO	- Café (natural)/té con SNO
CENA	- Sándwich de pollo (ver receta APP) - Crema de patata con champiñones y cebolla con SNO	- Tortilla de 2 huevos con setas y espárragos - Croquetas de espinacas y nueces (ver receta APP)	- Hamburguesas de boniato y lentejas (ver receta APP) - Crema de brócoli zanahoria y cebolla con SNO	- 2 huevos escalfados (ver receta APP) con 2 patatas cocidas con ½ aguacate - Crema espárragos, patata y cebolla con SNO	- Boniatos rellenos (ver receta APP) - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con SNO	- Berenjenas rellenas (ver receta APP) - Crema de coliflor con patata y cebolla con SNO	- Tiras de pollo con cúrcuma (ver receta APP) - Crema de calabacín, tomate, cebolla y zanahoria con SNO

*Ensalada: puede contener todos los vegetales excepto los prohibidos (apio crudo, col rizada, puerros).



ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS 2024
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA