



pilar  
restrepo  
SALUD FUNCIONAL

# DIETA DE ELIMINACIÓN

Algunos síntomas o condiciones que no han tenido buena respuesta a tratamientos convencionales **pueden mejorar drásticamente** después de seguir una dieta de eliminación.

# ¿CÓMO ALIMENTARSE?

|                                    | ALIMENTOS PERMITIDOS  | ALIMENTOS PROHIBIDOS  |
|------------------------------------|---|---|
| <b>FRUTAS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas enteras,</li> <li>Jugos o extractos sin endulzar.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Naranja</li> <li>Jugo de naranja</li> </ul>  |
| <b>LÁCTEOS</b>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas vegetales</li> <li>Arroz</li> <li>Almendras (ideal hecha por tí)</li> <li>Marañón</li> <li>Coco (mira las etiquetas)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Leche</li> <li>Queso,</li> <li>Huevos</li> <li>Cremas, yogurt</li> <li>Mantequilla Ghee</li> <li>Helados (helados de yogurt)</li> <li>Sustitutos de la leche</li> </ul>                                      |
| <b>GRANOS Y HARINAS SIN GLUTEN</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz integral</li> <li>Millo</li> <li>Quinoa</li> <li>Avena sin glúten</li> <li>Semillas</li> <li>Amaranto</li> <li>Tapioca y papa</li> <li>Yuca</li> <li>Plátano</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trigo</li> <li>Maíz</li> <li>Cebada</li> <li>Espelta</li> <li>Kamut</li> <li>Centeno</li> <li>Triticale</li> </ul>   |
| <b>PROTEINA ANIMAL</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pescado fresco o empacada en agua</li> <li>Carnes silvestres</li> <li>Cordero</li> <li>Pato</li> <li>Pollo orgánico</li> <li>Pavo</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerdo, carne de res/ternera</li> <li>Salchichas y embutidos</li> <li>Carnes frías, frankfurters</li> <li>Mariscos</li> </ul>   |
| <b>PROTEINA VEGETAL</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Habas</li> <li>Arverjas</li> <li>Lentejas</li> <li>Frijol</li> <li>Garbanzos</li> </ul>  | Productos derivados de la soja/soja: <ul style="list-style-type: none"> <li>Salsa de soya</li> <li>Aceite de soya</li> <li>Tempeh, tofu</li> <li>Leche de soya, yogurt de soya</li> <li>Proteína vegetal.</li> </ul>                                |
| <b>NUECES Y SEMILLAS</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nuez de nogal</li> <li>Ajonjolí</li> <li>Girasol</li> <li>Calabaza pecanas</li> <li>Almendras</li> <li>Marañón</li> <li>Avellanas</li> <li>Mantequillas como tahini o almendras</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Maní o cacahuete</li> <li>Mantequillas de maní.</li> </ul>   |
| <b>VEGETALES</b>                   | TODOS   | Vegetales en cremas que puedan contener mantequilla o crema de leche. (Caldos para cocinar).  |
| <b>ACEITES</b>                     | Todos los prensados en frío: <ul style="list-style-type: none"> <li>Oliva</li> <li>Girasol</li> <li>Ajonjolí</li> <li>Almendras</li> <li>Canóla</li> <li>Calabaza</li> <li>Coco</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mantequilla ó Ghee, margarina, manteca</li> <li>Aceites procesados</li> <li>Aderezos de ensalada comercial</li> <li>Mayonesa</li> <li>Salsa de tomate</li> <li>Mostaza</li> <li>Salsas en general</li> </ul> |
| <b>AGUA</b>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Agua destilada o filtrada</li> <li>Tés herbales descafeinados</li> <li>Agua mineral y agua con gas</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Alcohol</li> <li>Café y otras bebidas cafeinadas</li> <li>Gaseosas y otras bebidas carbonatadas</li> </ul>   |
| <b>EDULCORANTES</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Stevia (líquida no en sobre) - procura evitarla</li> <li>Miel pura (poca)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Azúcar refinada, blanca o morena</li> <li>Miel de agave miel, arce</li> <li>Jarabe de maíz,</li> <li>Jugo de caña evaporado</li> </ul>   |
| <b>CONDIMENTOS</b>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Vinagre</li> <li>Todas las especies de condimentos naturales</li> <li>Sal marina - himalaya</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relish</li> <li>Chutneys</li> <li>Salsa barbecue ó teriyaki</li> <li>Otros condimentos preparados.</li> </ul>  |

## AZÚCAR

Compotas  
Galletas  
Pan  
Golosinas  
Cereales  
Chocolate  
Bebidas con cacao  
Pasteles  
Postres

Donas  
Glaseados  
Helados  
Sorbetes  
Salsa de tomate Mayonesa  
Merengues  
Panqueques,  
Waffles  
Alimentos procesados

Aderezos para ensaladas  
Salsas  
Gaseosa  
Sopas  
Yogur  
Gaseosas  
Sopas  
Yogur

## HUEVO

Cremas  
Panes  
Alimentos Apanados  
Tortas  
Fideos de huevo  
Mezclas de harina

Tostadas a la francesa  
Glaseados  
Masas fritas  
Hamburguesas preparadas  
Salsa holandesa Mayonesa  
Pan de carne

Merengues  
Panqueque  
Postres dulces  
Aderezos para ensaladas  
Salsas  
Sorbetes  
Sutlés

## LÁCTEOS

Alimentos gratinados  
Crema  
Panes  
Galletas  
Mantequilla  
Quesos  
Suero  
Proteína de whey  
(contiene caseína)

Tortas  
Golosinas Chokolatinas  
Crema agria  
Donas  
Bebidas con cacao  
Chocolate  
Crema pastelera  
Postres  
Salsas espesas

Sopas espesas  
Helados  
Puré de papas  
Omeletes, suflés  
Leche malteado  
Yogur Panqueques  
Waffles  
Aderezo ensaladas  
Suero de leche



## SOYA

Alimentos para bebés  
Panes  
Galleticas saladas  
Sustitutos de la mantequilla  
Tortas  
Cereales  
Helado  
Leche maternizada  
Lecitina

Fiambres  
Margarina  
Sustitutos de la leche  
Aceite  
Salsas orientales  
Masas de harina  
Carnes preparadas  
Aderezos para ensaladas  
Sopas

Harina de soja  
Salsa de soja  
Tamari  
Tempech  
Tempura  
Tofu  
Atún  
Algunos suplementos

## TRIGO

Cerveza  
Galletas  
**Panes:**

- Trigo
- Centeno,
- Avena
- Espelta
- Alimentos apanados
- Maíz

Caldo en cubos  
Tortas  
Muffins  
Golosinas  
Chocolates  
Cereales  
Bebidas con cacao  
Donas  
Harina: blanca, de trigo  
Salsas espesas

Pizza  
Panqueques  
Waffles  
Pasta, fideos  
Suflés  
Salsa de soja  
Tamari  
Germen de trigo, salvado  
Avena (contaminación)



siento  
por ciento