

# Recomendaciones Nutricionales

Las siguientes recomendaciones le ayudarán a evitar molestias gastrointestinales

## Evitar los siguientes alimentos por 1 semana

- Evite el consumo de leche y derivados lácteos, introdúzcalos lentamente o utilice leche deslactosada.
- Evite el consumo de frutas y verduras productoras de gas como: melón, patilla, tallos de apio, repollo, coliflor, brócoli, pepino cohombro, pimentón, cebolla cabezona cruda, maíz.
- Evite el consumo de leguminosas y granos como: lenteja, garbanzo, frijol, arveja verde seca.
- Evite los alimentos en preparaciones fritas o grasosas, o comidas con adición de salsas, crema de leche.
- Evite bebidas con gas, masticar chicle y el uso de pitillo para las bebidas.