

## Frutas

- Arándano
- Aguacate
- Ciruela
- Chabacano
- Durazno
- Granada
- Guayaba
- Kiwi
- Mandarina
- Mango
- Manzana
- Melón
- Naranja
- Nectarina
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Uvas

## Verduras

- Acelgas
- Ajo
- Alcachofa
- Apio
- Betabel
- Cebolla
- Col
- Champiñones
- Ejotes
- Espárragos
- Espinacas
- Jicama
- Lechuga
- Nopales
- Tomate
- Tomatillo
- Verdolagas
- Zanahoria

## Huevo

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


## Pollo


-Pechuga sin Piel  
-Pollo entero, Pierna, Muslo y Alas sin Piel  
Albóndigas, Fajitas, Pechuga  
(Tyson, Sabor Natural)

## Pavo

-Molida (Mezquitl del Oro)  
-Pechuga (Mezquitl del Oro)  
-Pierna de Pavo

## Carnes

 -DE RES (1-2 x sem.)  
-Filete, Tampiqueña, Chuleta del 7, Chuck, Bistec,  
Carne Asada, New York, Top Sirloin, T-Bone, New  
York, Ribeye (sin grasa visible, sin freír, a la plancha,  
sin empanizar ni capeado).

 -Land O' Frost, Sara Lee, Jennie-O, Prima Della,  
Oscar Mayer) Chorizo (de soya, sabor de Pavo).

## Pescado


-Atún en Agua  
-Callo de Hacha  
-Camarón de Cranja  
(una vez por semana)  
-Filete de Basa  
-Huachinango  
-Imitación Cangrejo  
-Imitación Camarón


-Sardinias en Agua  
-Salmón  
-Tilapia  
-Trucha  
-Yucateca  
-Sardinias en Tomate

## Especias y Condimentos

- Salsa de Soya
- Ajo
- Perejil
- Tomillo
- Mejorana
- Sal (cantidad moderada)


## Cereales

 -Grovies  
-Quaker Avena Sin Gluten  
-Bobs Red Mill Muesli  
-Cheerios  
-Cereales de Amaranto, Teff o Quinoa  
-Avena


 -Freedom Foods TropicO's, All bran, Simple Goodness  
-Catalina Crunch  
-Natures Path Mesa Sunrise  
-Cheerios


## Pastas

 -Dynasty Maifun Rice Sticks  
-Miracle Noodle / Konjac  
-Kaizen Pasta  
-La Moderna: Macarrones, Spaghetti, Tallarín,  
Coditos, Estrellitas, Fideo Integral, Macarrón,  
Caracol, Pluma, Moñito, Almeja


 -Jovial  
-Barilla Gluten Free  
-Hethstia


## Galletas

 -Guillon Maria Ligera  
-Guillon Digestie Avena  
-Guillon Fibra Zero  
-Taifield Keto Cookies con Almendra  
-Macrofibra Oblea Tostis de Salvado  
-Santiveri sin gluten  
-Chic Zero


 -HighKey Mini Cookies Chocolate Chip  
-Julian Bakery Primal Thin Crackers  
-Simple Mills Almond Flour Crackers  
-Mc Vitie's Digestives The Light One  
-Voortman  
-Sweet Logic


## Pan

 -Pan Sunbeam rebanado integral, Nature's Own,  
Honey 7 Grain, Sara Lee, Nature's Harvest, Pan de  
avena y multigrano, Pan árabe, Pan de centeno,  
Pan tostado integral y multigrano


 -Schar Artisan Baker Multigrain  
-Simple Kneads Sourdough  
-Udi's Gluten-Free Millet-Chía Bread  
-Udi's Ancient Grain Omega Flax & Fiber  
-Canyon Bakehouse 7 Grain

## Azúcares & Postres

 -Gelatinas Jello Light (sin azúcar)  
-Soriah, D'gari, Sweety y Gloria  
-Mermelada Light (McCormick, Great  
Value, Heinz)  
-Miel Karo Light, Miel de Agave


 -Monk Fruit, Nieve sin  
Azúcar (Nestlé Light, Svelty,  
Gloria)  
-Galletas, con Splenda,  
Sucralosa y Stevia

## Bebidas

 -Vita Coco  
-ALO Drink  
-Lipton Té (sin azúcar)  
-V8 Low Sodium  
-Hint Water  
-Agua con Frutas Naturales


 -Crystal Ligh  
-Hawaiian Punch Sugar Free  
-Wyler's Light

## Grasas

 -Oleico Puro de Cártamo  
-Mevi Oil Extra Virgen Aceite  
de Aguacate  
-El Olivo Extra Virgen  
-Aleo Puro de Aguacate  
-Sybari Aceite de Olivo Extra Virgen


 -Chosen Foods 100% Pure Avocado Oil  
-Cobram Estate California Select Extra  
Virgin Oil  
-La Tourangelle Avocado Oil  
-La Tourangelle Organic High Oleic  
Sunflower Oil  
-Carapelli Organic Extra Virgin Olive Oil

## Lácteos & Derivados

 -Leche LALA Deslactosada  
-Leche ALPURA Deslactosada  
-Leche SANTA CLARA Deslactosada  
-Leche SELLO ROJO Deslactosada  
-Leche LALA 100 Deslactosada

 -Lactaid  
-Fairlife  
-Horizon Organic  
-Simple Truth Organic  
-Good & Gather


## Quesos

 -Lala Cottage Descremado  
-Panela Light Descremado  
-Lyncott Cottage Bajo es grasa  
-Fud Queso Panela Light  
-Chilchota Queso Mozzarella  
Part Skim 1%

 -Lactaid Cottage Cheese  
-Nancy's Low fat Cottage Cheese  
-Organic Valley (Low fat) Cottage Cheese  
-Organic Valley Low Moisture Mozzarella  
Part Skim  
-Sargento Reduced Fat Light String  
Cheese  
-Borden Lactose-Free Singles American  
Singles

## Yogurt

 -Activia / Vitalinea Zero Deslactosado  
-Bove Orgánico Natural Deslactosado  
tipo Griego  
-Oikos Griego Deslactosado  
-LALA Yoghurt Deslactosado Light  
-Alpura Yoghurt Deslactosado

 -Chobani Zero Sugar  
-Fage BestSelf  
-Activa Zero Added Sugar Dailies  
-Siggi's Lower Sugar Skyr  
-Kite Hill Greek Style



## Frutas

- Coco
- Frutas en Almíbar
- Guayaba
- Toronja
- Piña

## Verduras

- Aceitunas
- Brócoli
- Calabacitas
- Col (Repollo)
- Coliflor
- Col de Bruselas
- Chile
- Ejotes
- Flor de calabaza
- Pepinos
- Pimiento
- Rábanos
- Vegetales Mixtos (enlatados)

## Carnes

- Cachete
- Carne de hamburguesa
- Carne para Discada
- Cocido
- Fajitas Empanizadas
- Hígado
- Lengua
- Menudo
- Pata de Res
- Riñón
- Tripa de Res
- Buche

## Cerdo

- Brocheta
- Carnitas
- Caldillo
- Costillas
- Chicharrón
- Chorizo
- Chuletas
- Espinazo

## Pollo

- Alitas Adobadas y Empanizadas
- Fajitas Empanizadas
- Nuggets Empanizados
- Pechuga con Piel

## Pavo

- Colita de Pavo
- Pechuga con Piel
- Jamón de Puerco
- Queso de Puerco
- Tocino
- Winnies

## Antojitos

- Barbacoa
- Birria
- Tripietas
- Sesitos
- Carnero
- Cueritos
- Enchiladas
- Flautas
- Tacos
- Menudo
- Gorditas
- Mole
- Pato
- Pipian
- Roast Beef
- Tamales

## Bebidas

- Agua Mineral
- Gaseosas

## Bebidas Alcohólicas

- Brandy
- Tequila
- Cerveza
- Vodka, Soul Citric, Skyy Blue, Coolers, Boones
- Caribbean Cooler
- Licor de Frutas,
- Redbull, Monsters
- Café

## Gaseosas

- Coca Cola, Sprite, Fanta, Manzana Lift, Fresca.
- Pepsi, Sangría, Kas, 7 Up, Mirinda, Big Cola.
- Jarritos, Barrilitos, Sodas Light, Soriana, Smart
- Topo Chico, Big Fresh, Squirt, Dr. Pepper.

## Jugos

- Frutsi, Vida, Pau-Pau,
- Fresquibón, Tang, Frisco
- Kool Aid Flavor, Aidi Zuco, Nestlé

## Leguminosas

- Alubias
- Chícharos
- Camote
- Elotes
- Garbanzos
- Frijoles
- Habas
- Lentejas
- Papas
- Cacahuates

## Lácteos y Derivados

- Leche Premium Zaragoza Light
- Frutis y Valley Foods (semidescremada)
- Alpura (semidescremada)
- Nutri Leche (leche entera)
- Leche Evaporada
- Leche Condensada
- Licuado Lala Solé Entera Natural (chocolate, fresa)
- Leche Price's (chocolate)
- Lala, Lucerna, (Nesquik)
- Leche Nestlé
- Carnation (en polvo)
- Licor de Frutas,
- Lala Desarrollo
- Leche Nido
- Leche Alpura
- Cal-C-Tose
- Natilla Lala
- Crema para café

## Yogurt

- Yogurt Danone
- Yogurt Yoplait
- Yogurt Nestlé Chiquitín
- Licuado de Yogurt Lala

## 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 y Tipo Gouda (Chalet)
- Tipo Manchester

## Especias y Condimentos

- Canela
- Clavo
- Comino
- Consomé en Polvo: (Knorr Suiza, Maggi)
- Mayonesa
- Mostaza
- Pimienta
- Salsa Cátsup
- Salsa Inglesa
- Salsas Picantes: Tabasco, Tajín, Valentina y Búfalo
- Salsa de Soya

## Cereales

- Froot Loops, Special K, Zucaritas
- Kellogg's, Nesquik, Squares, Flakes, Chocoblast, Quaker Chocosaurios, Flakes, Clusters de almendra y chocolate, Trix, La Lechera,
- Nestlé, Chewy, Honey Bunches of Oats, Cookie Crisp
- Cheerios (Manzana, Canela, Miel, Almendra), Lucky Charms, Cini Minis
- Fruti Arroz, Krave, Choco Krispis

## Galletas

- Polvorones, Barras Special K de Chocolate
- Bran Fruit Barras
- Zucaritas, Barra de Froot Loops
- Cremas de nieve, Canelitas, Piruolines, Emperador
- Chocolatinas, Oreo, Barra Trail
- Mix Chewy (Nature Valley), Principe, Triki Trakes
- Chokis, Flor de Naranja
- Hawaianas, Tartinas, Palmeras, Rice Krispies Treats
- Fruit Sandwich, Mamut, Chocolatines

## Pan

- Pan Blanco Rebanado: (Sunbeam, Wonder, Bimbo, Nature's Own, Pullman, Soriana)
- Pan para hot dogs y hamburguesas: (Sunbeam, Wonder, Bimbo)
- Donas (Tía Rosa, Bimbo)
- Submarinos, Gansitos y Pingüinos Marinela
- Roles de Canela Bimbo
- Panqués Tía Rosa y Bimbo
- Pan Ranchero, Chocorroles,
- Pasteles Horneados
- Hot Cakes, Waffles, Marranitos

## Tortilla de Harina

## Sopa Instantánea

- Maruchan, Cup Noodles, Instant Lunch, Smart

## Grasas

- Aceite de Coco,
- Crema para Tacos (Lala, Primavera, Bona Crema)
- Crema de Cacahuete
- Mantequilla

## Azúcares y Postres

- Budines
- Cajeta
- Chocolates
- Flan
- Goma de Mascar
- Mermelada
- Nutella de Ferrero



## SALUD DIGESTIVA

 **DR. CARLOS AZCARATE RUIZ**  
656 613 8257  
drazarate@gmail.com

 **HOSPITAL SOL**  
Calle Tomás Alba Edison, #1333. Colonia Margaritas.  
Cd. Juárez, Chihuahua, Mexico

#CUIDAMOSDETI

 /drCarlosAzcarateRuiz

ALIMENTOS  
NO PERMITIDOS



 **APARATO DIGESTIVO**  
Centro de Tratamiento de Enfermedades