

# THE UROLOGY GROUP

www.urologygroupvirginia.com

Walter O'Brien, Kevin O'Connor, Nicholas Lailas,  
Gregory Schenk, Jennifer Young, Chuck Pruna, Christopher Starks  
Julie Spencer, Kristin Tamburro, Kathleen Cage, Mari Parker

---

1860 Town Center Drive • Suite 150 • Reston, VA 20190 • 703-480-0220  
19415 Deerfield Avenue • Suite 112 • Leesburg, VA 20176 • 703-724-1195  
224-D Cornwall Street, NW • Suite 400 • Leesburg, VA 20176 • 703-443-6733

---

## **DIETA PARA FRECUENCIA URINARIA/URGENCIA**

### Irritantes Alimenticios a las Vías Urinarias

Alimentos ácidos que deben evitarse: manzanas o jugos de manzana, melones, carbonatación, alimentos chiles / picantes, chocolate, alimentos cítricos, café (con exclusión de descafeinado), arándanos, uvas, mayonesa, Nutrasweet melocotones, piña, ciruelas, fresas, té, tomates, vinagre, vitamina del complejo B.

Si los síntomas de la vejiga están relacionados con factores dietéticos, la estricta adherencia a la dieta podría ayudar a aliviar sus síntomas. A medida que su vejiga comienza a sentirse mejor y los síntomas se resuelven, puede volver a agregar los alimentos en pequeña moderación. Un suplemento de venta libre llamado Pre-creencia (disponible en tabletas y en forma de polvo) puede ayudar a aliviar algo de la irritación de la vejiga también. Utilice las tablas como se indica en el paquete.

Recuerde que debe beber 6-8 vasos de agua / día para ayudar a limpiar la vejiga y mantenerlo feliz y saludable!

Por favor, consulte la página opuesta.

Ciertos alimentos pueden causar la frecuencia urinaria y urgencia. Si los artículos de la sección "Los alimentos que se deben evitar" la columna empeoran sus síntomas, usted debe evitar.

### **BEBIDAS**

PERMITIDOS: agua Evian, alfalfa hoja de té, vinos de baja acidez, el café de baja acidez, té solar, leche, Kava, café instantáneo, té de hierbas de menta, té de oro sellado

EVITAR: alcohol (excepto los vinos de baja acidez), bebidas gaseosas, té de manzanilla, yogur, leche de cabra, leche de chocolate

### **PANES**

PERMITIDOS: pan blanco, pan de arroz, mijo, quinoa, trigo, masa madre matzo

EVITAR: pan de centeno, productos de levadura recién horneados

## **CEREALES**

PERMITIDOS: refinada cocida o cereal listo para comer

## **GRASAS**

PERMITIDOS: mantequilla, margarina, aceite vegetal

EVITAR: mayonesa, nueces, aderezos para ensaladas

## **SOPAS**

PERMITIDOS: sopas hechas con vegetales permitidos, crema de brócoli, sopa de berros, sopa de crema de coliflor

EVITAR: sopas envasadas

## **CARNES, PESCADOS, AVES DE CORRAL**

PERMITIDOS: carne de res, pollo, cordero, pavo, ternera, anjova, lenguado, bacalao, halibut, salmón, sardinas, vieiras, pargo, caballa, atún, cangrejo, camarón

EVITAR: hígado de pollo, carne de vaca, el arenque en escabeche, y fresco arenque, pescado humo, caviar, anchoas, carne de cerdo, balogna, salchichón, paté de hígado, salami, jamón, bacon, salchichas

## **QUESO**

PERMITIDOS: queso crema, requesón, queso de hebra, velveeta, queso ricotta

EVITAR: quesos curados, boursalt, camembert, queso cheddar, queso emmenthale, Stilon, queso azul, queso brie, bruyers, mozzarella, romano, queso Roquefort

## **HUEVOS**

PERMITIDOS: NINGUNOS

## **VEGETALES**

PERMITIDOS: bellota, alfalfa, remolacha, brócoli, bok choy, col burssel, repollo, achicoria col, zanahoria, apio, pepino, coliflor

EVITAR: espárragos, hojas de remolacha, alcachofas, acelgas chiles, maíz, diente de

león, verdes, berenjenas, champiñones, pepinillos

## **PAPAS Y SUSTITUTOS**

PERMITIDOS: akuki, navy, garbanzos, arvejas, frijoles, guisantes

EVITAR: papa, camote, habas

## **FRUTAS Y JUGOS DE FRUTA**

PERMITIDOS: arándanos albaricoque, pera,, moras-frambuesa, Minute Maid, la reducción de jugo ácido de naranja, jugo de pera Gother, ciruelas encurtidas (umbeboshi)

EVITAR: enlatados higos, arándanos, ciruelas, ciruelas, manzanas, melones, sandías en vinagre, uva, guayaba, durazno, piña, fresas, plátanos, frambuesas, uvas pasas, higos frescos, dátiles, papaya, granada, jugos de frutas (excepto los permitidos)

## **POSTRES**

PERMITIDOS: gelatina, flan, pudín, sorbete, tarta de arándanos, helado de menta

EVITAR: pastel con nueces o frutas en la lista de excluidos, torta (pastel)

## **DULCES**

PERMITIDOS: caramelos, miel, jarabe de azúcar, chocolate blanco, paletas de hielo

EVITAR: caramelos comerciales que contienen chocolate, NutraSweet, sacarina

## **ESPECIAS**

PERMITIDOS: romero, tomillo, orégano, albahaca, mejorana, hinojo, salvia, eneldo

EVITAR: salsa de soja, vinagre, ablandadores de carne, jengibre, chile, pimienta, sal

## **MISCELÁNEO**

PERMITIDOS: aloe vera, Kuzu, té de sello de oro

EVITAR: La levadura de cerveza, salsa de soja, salsa Worcestershire