

THE UROLOGY GROUP

www.urologygroupvirginia.com

1860 Town Center Drive • Suite 150/160 • 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 24430
Stone Springs Blvd • Ste 100 • Dulles • VA 20166 • 571-349-4600

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