

LISTA DE COMIDA QUE NO DEBES COMER SI TIENES VEJIGA SOBRE ACTIVA

Bebidas: cerveza y vino, agua con gas, leche de chocolate, jugos de fruta cítrica, jugo de arándano, té verde, casi todos los jugos de fruta, jugo de jitomate, café, refresco, leche de soya.

Productos de grano: pan o cereal con preservativos, harina de soya

Nueces como: avellana, macadamia, cacahuates, pacanas (pecans), pistachos, nueces, mayonesa y aderezos de ensalada.

Sopas: cubitos Knorr Suiza y sopas de lata

Carnes/ embutidos: jamón, hot dogs, salchichas, pepperoni, salami y pescado ahumado

Quesos/ Productos Lácteos: quesos añejados, queso azul, queso brie, parmesano, camembert, cheddar, gruyer, hard jack, Roquefort, sorbete, tofu, crema o yogurt

Verduras: chile, frijoles negros, frijoles faba, frijoles verdes, pickles, cebolla cruda, col en vinagre, frijoles de soya, jitomate y salsas de jitomate,

Frutas: chabacanos, toda la fruta con ácido cítrico, melón, cereza, fruta seca que tenga preservativos, duraznos, ciruelas, higos, uvas pasas, uvas, guayaba, kiwi, la mayoría de los frutos de árbol, maracuyá, papaya, persimmon, piña

Postres y endulzantes: acesulfame K, aspartamina, salsa de tomate (cátsup), chocolate, helado de café, postres con nueces o con frutas, mostaza, Nutrasweet, sacarina

Aditivos de sabor: ácido ascórbico, levadura, BHA/ BHT, benzoatos, cafeína, chile cayenne, ácido cítrico, polvo curry, proteína en polvo, suavizantes de carne, miso, paprika, cualquier chile en polvo o entero, salsa soya, vinagre, salsa Worcesteshire, MSG, sulfuro como preservativo

LAS 5 PEORES COMIDAS SON:

Café y té, jugos de arándano y fruta, bebidas con gas, productos con jitomate, multivitaminas.

También, el café, nicotina, y alcohol son irritantes para el sistema urinario así que no se deben usar/ consumir.

Diana Londoño, MD

412 West Carroll Ave. Suite 200

Glendora, CA 91741

(626) 218 0921