

**Rafael E. Cuellar, M.D.**

**Certificado por el American Board de  
Medicina Interna y Gastroenterología**

**ENDOSCOPIA-COLONOSCOPIA- DESTRUCCION DE HEMORROIDES RAYOS INFRAROJOS**

**www.gihealer.com**

**2341 S. Melrose Drive**

**Vista, CA 92081**

**Teléfono: 760-599-1222**

**Fax: 760-599-1221**

## **UNA DIETA SIMPLIFICADA PARA SU ESTOMAGO**

7:00 AM: EJEMPLO DE DESAYUNO:

1. Un plato chico de cereal, o dos rebanadas de pan tostado con o sin una poquita de mermelada de frutas, o un bagel chico con poquita mermelada. O un huevo cocido con una rebanada de pan tostado seco.

No use margarina ni mantequilla, ya que estas son grasas. Las grasas son los alimentos más difíciles de digerir.

2. De tomar: un vaso chico de leche sin grasa (nonfat) o leche desgalactosada (Lactaid), o un té de manzanilla o hierbabuena. Si le gusta la soda, puede tomar un Seven-up, o Sprite de dieta

10:30 AM: BOCADILLO DE MEDIA MANANA: Una fruta mediana, como un plátano, una rebanada chica de melón maduro.

MEDIODIA: EJEMPLO de ALMUERZO:

1. Medio sándwich de pollo, pavo, jamón, pescado, o una porción de tofu y una ensaladita pequeña con aderezo nonfat SIN VINAGRE (el vinagre es un irritante muy fuerte para el estomago). Evite el queso anejo, los alimentos fritos, los frijoles con grasa o aceite (¡una cucharada del aceite de olivo mas fino tiene la misma cantidad de grasa y calorías que una cucharada de manteca de la peor!). También evite las salchichas, salami, bolonia y otros productos procesados.

2. Tomar agua, un vaso chico de leche sin grasa (nonfat), o un té de manzanilla o hierbabuena

2:30 PM: BOCADILLO DE MEDIA TARDE: Media taza de pasas, ciruelas secas, nueces o queso cottage sin grasa (nonfat).

5:00 PM: EJEMPLO de CENA:

1. Un pedazo de pollo equivalente a la mitad de media pechuga o a un muslo de pollo, cuatro onzas de tofu o pescado. Evitar las carnes rojas porque son más difíciles de digerir. La carne molida de res y de pavo tienen mucho pellejo y desperdicio con colorante, así que es mejor evitarla.

2. Puede acompañar esto con una taza de arroz blanco o una taza de vegetales recocidos. Los vegetales recocidos se digieren más fácil en un estomago delicado, por esta razón recocemos las zanahorias para los bebés cuando apenas están empezando a comer.

3. Tomar agua, un vaso chico de leche sin grasa (nonfat), o un té de manzanilla o hierbabuena.

### **TRATE DE COMER SU CENA ANTES DE LAS 5:00 PM**

EVITE:

1. CAFEINA, SODAS NEGRAS, ETCETERA. La cafeína nos pone más nerviosos y puede interferir con nuestros esfuerzos.

2. EL TABACO.

3. BEBIDAS ALCOHOLICAS DE TODO TIPO. El alcohol es un irritante muy fuerte para el estomago.

4. MEDICINAS NATURALES QUE IRRITAN AL ESTOMAGO. Como el jengibre, laxantes y tónicos naturales tienen químicas que son tóxicas para el intestino.

5. GRASAS DE TODO TIPO, INCLUYENDO EL QUESO. El queso tiene mucha manteca de res que, como la manteca de cerdo, es muy difícil de digerir (el queso consiste en casi puro sebo de la carne con muy poquita proteína). Si quiere utilizar un poquito de grasa para cocinar, le recomiendo que use una cucharada sopera de aceite de olivo, o cualquier otro aceite vegetal.

6. LA CARNE MOLIDA DE RES Y LA DE PAVO. Estas carnes tienen mucho desperdicio, pellejos y cueros llenos de grasa que los mercados coloran para que no se vea feo. La carne molida es más barata porque no tiene mucha carne.

7. EMBUTIDOS. Como los winis, la bolonia, el queso de puerco, el chorizo. Porque son muy difíciles de digerir.

8. FRUTAS CITRICAS. La naranja, toronja, etc. tienen mucho ácido que irrita al estomago. La manzana a veces se fermenta en el estomago e irrita. **Mejor** coma plátanos, sandía, melón, mangos o papayas.

LAS PERSONAS QUE TRABAJAN DE NOCHE DEBEN DE EVITAR INGERIR ALIMENTOS UNAS 4 O 5 HORAS ANTES DE ACOSTARSE, SOBRE TODO SI TIENEN INDIGESTION, AGRURAS, O SI QUIEREN BAJAR DE PESO.

NO COMER NADA DESPUES DE LAS 6:00 PM. Evite los "inocentes" bocadillos en la noche, la galletita chiquita, las porciones pequeñas de palomitas o nieve, etcétera.

EVITE SOCIALIZAR CON COMIDA. Cuando socializamos con comida tenemos la tendencia a comer de más, o comer los alimentos que estamos tratando de evitar.

PRACTIQUE EL PERDONAR COMO PARTE DE LA HIGIENE PERSONAL. Existen estudios científicos que han probado el beneficio del perdón. Es cuando aprendemos a autoperdonarnos por hacer errores, o por comer lo que no debemos comer, cuando crecemos emocionalmente y espiritualmente. ¡BUENA SUERTE!