



Minnesota Women's Care
OB/GYN and Specialty Care Center
Phone 651-600-3035 | www.mnwcare.com

INTERSTITIAL CYSTITIS DIET RECOMMENDATIONS

MNWC HOJA DE HECHOS

Dieta recomendada para la Cistitis Intersticial (IC)

Sinopsis rápida: Alimentos que se deben evitar por (IC)

✓ Frutas cítricas ✓ Café, te, bebidas carbonatadas y alcohólicas
✓ Tomates y salsas a base de tomate ✓ Comida picante

Frutas

Permitido: Plátanos, cocos, dátiles, arándanos, melones y peras.
Evitar: Todas las demás frutas y jugos (especialmente frutas ácidas y cítricas)

Verduras

Permitido: La mayoría de las verduras, excepto las que se enumeran a continuación.
Evitar: Tomates y salsas de base de tomate (Kétchup, pasta...etc.) Cebollas, soja, frijoles favoritos, tofu

Bebidas

Permitido: Te o café sin cafeína, refresco sin gas
Evitar: Café, te, bebidas carbonatadas, Alcohol, jugos de frutas (especialmente cítricos y arándanos)

Lechería

Permitido: Leche, queso americano, requesón
Evitar: Yogur, crema agria, leche de soja, queso curado, chocolate

Carbohidratos

Permitido: Pasta (evite las salsa a base de tomate), arroz, papas
Evitar: Pan de centeno y masa madre

Carne

Permitido: Pollo, pescado
Evitar: Carne procesada, curada, enlatada, curada o ahumada

Nueces/aceites

Permitido: La mayoría de los aceites, almendras, anacardos y piñones
Evitar: otros frutos secos

Condimentos

Permitido: Ajo
Evitar: Mayonesa, misa, salsa de soja, vinagre, comidas picantes (especialmente China, Mexicana, India y Thai)

Conservantes

Evitar: Alcohol bencílico, cítrico ácido, MSG, Nutrasweet, saccharin. Cualquier alimento con conservantes e ingredientes o colorantes artificiales

Consejos para salir a cenar

- No pica tomates ni cebollas"
- Tenga una papa horneada simple en lugar de cargada con condimentos
- Solicite aderezos para ensaladas y otros posibles elementos desencadenantes en el costado
- Busque carne o pollo sin marinar (las especias lo desanimaran)

Ultimo consejo: Prelief

Si solo tiene algo que sabe que causara problemas, usar "Prelief". Prelief en un neutralizador de venta libre que si se toma 30 minutos antes de comer puede ayudar a disminuir la aparición de dolor.

Esperamos que esta información le ayude. La dieta por si sola no resolverá el problema y no existe una cura conocida para la Cistitis Intersticial. La dieta, junto con otras terapias e intervenciones, puede ofrecer un Alivio significativo a quienes padecen el dolor y los síntomas de la vejiga asociados con la Cistitis Intersticial.

Minnesota Women's Care OB/GYN and Specialty Care Center

Maplewood | Woodbury | Hudson | Apple Valley

Phone 651-600-3035 | www.mnwcare.com