



Dr. David Tenenbaum
(718) 396-2005
www.queensgidocs.com

Consejos Para el Estómago Sensible

Diario de Dieta

- Registrar actividad, Rastrear los alimentos

Consejos Beneficiosos Para la Diarrea

- Florastor es el pro-biótico con mas efecto, 1xday
- arroz blanco, Banana, Galletas de arroz, Pollo de carne blanca (1 + porciones por día)

Consejos Beneficiosos Para el Estreñimiento

- 5+ vasos de agua
- Apio, Bayas, Chícharos, Ciruelas pasas, Guisantes, Harina de avena, Jugo de ciruela, Kiwi, Mangos, Manzana, Papayas, Pasas, Zanahorias,(3 + porciones por día, entero, NO EN LICUADORA O BATIDO)

Puntos Clave

- Cumpla durante 6 semanas con los alimentos que debe evitar
- El hecho de que otros toleren, no significa que vos tolerará
- Ejercicio, yoga, estiramiento para ayudar a la digestión (sedentarismo en el exterior significa sedentarismo dentro)
- Todos los probióticos (excepto Florastor) comúnmente causan hinchazón
- Los alimentos cocinados bajan más fácilmente
- Masticar comida bien
- La mayoría del queso causa hinchazón
- La mayoría de los frijoles causan hinchazón
- Evitar cualquier cosa carbonatada (sodas, selzter, cervezas ...)
- Evitar todos los edulcorantes artificiales
- Evite los alimentos fritos y grasosos