

ALIMENTOS PERMITIDOS Y PROHIBIDOS EN ADRENOLEUCODISTROFIA

ALIMENTOS PERMITIDOS

Carnes y aves

res (zona magra como por ejemplo bistec ó churrasco, hervir previamente y retirar la grasa, luego usar la proteína) y cordero muy magros, pechuga pollo y pavo, conejo, jamón de pavo, y cerdo muy magros.

Pescados

Pescado blanco sin piel (lenguado, merluza, rape) atún en agua

Huevos

Sólo la clara

Leche y productos lácteos

Leche y yogurt descremados, queso descremado.

Grasas

Sólo las indicadas en su plan nutricional

Harina y cereales

Harina blanca, maicena, arroz blanco, harina de yuca, harina de arroz, harina de camote, camote morado ó anaranjado,

Pan y panecillos blancos. Galletas secas.

Pasta italiana blanca (macarrones, fideos, espaguetis) (NO las que se denominan “al huevo)

Menestras (lentejas, garbanzos, frijoles, arvejas)

Postres

Gelatinas, postres lácteos hechos con leche descremada, yogurts descremados

Frutas

Toda clase de frutas - frescas, (todas peladas y sin semillas). Menos las NO permitidas

Verduras

Toda clase de verduras y hortalizas frescas y congeladas.(incluir papa, camote, yuca)

Bebidas

Infusiones, Refrescos naturales y jugos.

Azúcares

Azúcar de Panela, mermeladas,

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Carnes y aves

Cortes de carnes con grasa, salchichas, hamburguesas, embutidos en general, patés.

Pescados

Pescado azul (sardinas, arenques, salmón, boquerones). Pescado en conserva con aceite.

Huevos

Yema de huevo

Leche y productos lácteos

Leche entera, leche semidescremada, leche evaporada y condensada, nata, crema de leche, queso en general

Grasas

Todos menos los permitidos, mantequilla, margarina, mayonesas, salsas en conserva, las indicadas.

Harina y cereales

Harina **integral**, avena, arroz integral, germen de trigo

Cereales de desayuno integrales tipo All Bran, Bran flakes, muesli, cereales con frutas y frutos secos.

Cereales integrales. Pan, biscotelas y panecillos integrales, productos de bollería, pastelería y galletas en general.

Pasta ó fideos **con huevo**, ó a base de espinacas y preparados comercialmente..

Postres

Yogurts y postres lácteos (flanes y natillas) elaborados con leche entera o semi descremada. Postres hechos con nata y frutos secos.

Frutas

Palta, aceitunas, plátano.

Frutos secos de todas clases: avellanas, almendras, maníes, pecanas, pistachos, anacardos.

Verduras/ tubérculos

Papas fritas caseras o de bolsa. Verduras preparadas comercialmente en salsas.

Bebidas

Batidos de leche entera o semi descremada, preparados basándose en chocolate o cacao

Azúcares

Mantequilla de maní, cremas de chocolate.

Chocolate.