

LITIASIS

Grupo de alimento (Frescos o congelados)	Permitidos (Todos los días)	Desaconsejados	Observaciones
 <p>Cereales</p>	Todos		
 <p>Frutas y verduras, legumbres</p>		Espinaca, acelga y apio, lenteja, frijol, alubias y abas.	
 <p>Frutos Secos</p>			Sin sal.
 <p>Huevos, leche y derivados</p>			Se aconseja disminuir el consumo de lácteos
 <p>Pescados y Mariscos</p>		Camarones, pulpo, ostión	
 <p>Carnes Rojas</p>			Comerlas en poca cantidad
 <p>Volatería y Caza</p>	Todos		
<p>Postres</p> 		Chocolate	Pastelería y helados caseros.
<p>Bebidas</p> 	Agua pura o saborizada baja en sales	Te, café, refrescos, aguas minerales, bebidas energizantes o con electrolitos, jugo de manzana y toronja.	Es recomendable tomar los líquidos suficientes para lograr una diuresis (orina) de 2 litros al día.
<p>Otros</p> 	Derivados de la soya	Mostaza	