

Dieta para la vejiga

Frutas (2 porciones diarias)	Permitir: Platanos, cocos, dates, arandanos (blueberries,cranberries), melones	Evitar: Citricos, todas las otras frutas y jugos (cranberry, naranja)
Verduras (3 porciones diarias)	Permitir: Tomates de cosecha propia y muchos otros, excepto la lista para evitar	Evitar: Tofu, tomates comprados en la tienda, cebolla, soja, habas, frijoles fava
Leche/Productos lacteos (2 porciones diarias)	Permitir: Leche, queso americano, queso cottage, yogur congelado, chocolate blanco	Evitar: El queso curado, el yogur, la crema agria, la leche de soja/queso, chocolate
Carbohidratos/Granos (6 porciones diarias)	Permitir: Pasta, arroz, papas, pan integral, avena	Evitar: Centeno y pan amargo
Carnes/Pescado (6 oz diarias)	Permitir: Pollo, pescado, cerdo, cordero, camarones, atun, salmon, pavo	Evitar: Edad, enlatadas, curados, procesadas o carnes ahumadas/pescado, anchoas caviar, higados de pollo, carne en conserva, carnes con nitratos/nitritos
Nueces/Aceites	Permitir: La mayoría de aceites, almendras, anacardos, y nueces de pino	Evitar: La mayoría de los otros frutos secos
Bebidas (6-8 oz diarias)	Permitir: AGUA, café libre de ácido descafeinado o te, algunos tes de hierbas	Evitar: Bebidas alcoholicas (cerveza y vino), bebidas carbonatadas como refrescos, café, te (negro, blanco, verde), jugos de frutas como los de citricos/arandano
Condimentos	Permitir: Ajo y otros condimentos, except los mencionados para evitar	Evitar: Mayonesa, miso, salsa de soja, aderezos para ensaladas, el vinagre, los alimentos picantes, especial mente comidas Chinas, Mexicana, India, y Tailandes
Conservantes/Edulcorantes	Permitir: Stevia, miel, nectar de agave	Evitar: Eduicorantes artificiales (sacarina, aspartamo, sucralosa, Truvia), alcohol bencilico, ácido citrico, glutamato monosodic (MSG), los alimentos que contienen conservantes, ingredientes artificiales/colores.