

Resumen detallado de la dieta SCD

A continuación, hay un resumen de los alimentos permitidos y no permitidos en la **dieta de carbohidratos específicos (Specific Carbohydrate Diet, SCD)** adaptado del libro *Breaking the Vicious Cycle* (BTVC) de Elaine Gottschall y el sitio web correspondiente <http://www.breakingtheviciouscycle.info>. La dieta SCD se puede utilizar junto con medicamentos estándar o como “monoterapia”, sin otros medicamentos. Se enfoca en alimentos frescos, enteros y sin procesar.

CARNES Y OTRAS PROTEÍNAS	
<p>Se permite</p> <ul style="list-style-type: none"> Huevos frescos de todo tipo Aves (pollo, pavo, codorniz) Pescado y mariscos (frescos o congelados) Pescado enlatado (en agua o aceite) Carne de res, ternera Cerdo Cordero Colágeno 	<p>No se permite</p> <ul style="list-style-type: none"> Muchas carnes frías, carnes procesadas, carnes ahumadas (p. ej., Salchichas, mortadela, jamón) La mayoría de los tocinos Imitación de mariscos La mayoría de las carnes enlatadas (p. ej. Spam) Carnes empanizadas La mayoría de las carnes empaquetadas condimentadas Sustitutos del huevo Sustitutos de la carne (p. ej., tofutti) <p>*Hay algunas carnes procesadas aceptables en la dieta SCD; consulte el sitio web de NiMBAL o el folleto "PRODUCE Popular Brand List"</p>
FRUTAS	
<p>Se permite</p> <ul style="list-style-type: none"> La mayoría de las frutas frescas Plátanos con manchas de color café Coco maduro de color café Frutas congeladas sin aditivos Fruta naturalmente seca (p. ej., dátiles, pasas, chabacanos/albaricoques sin conservantes, sabores o azúcar) Frutas enlatadas en su propio jugo Ciertas marcas de frutas secas y cueritos de fruta 	<p>No se permite</p> <ul style="list-style-type: none"> Plátano macho Tamarindo Plátanos verdes o plátanos sin manchas de color café Agua y carne de coco verde Frutas secas con azúcar, saborizantes o jarabe de maíz agregados (p. ej., la mayoría de los arándanos secos) Jugo de frutas elaborado con concentrado (generalmente tiene azúcar agregada) Jugo de frutas con adición de jarabe de maíz o azúcar Concentrados de frutas o jarabes de frutas



VERDURAS

Se permite

La mayoría de las verduras frescas sin almidón
Verduras congeladas
Algunos jugos de tomate envasados*
Algunas salsas de tomate en frascos*
Jugo, salsa, pasta o puré de tomate casero
Alcachofas francesas
Calabaza enlatada sin aditivos*

*Siempre lea la etiqueta de nutrición de las verduras preenvasadas.

No se permite

Verduras enlatadas (excepto calabaza)
La mayoría de las salsas, pasta y purés de tomate enlatados
La mayoría de las salsas para espagueti o tipo marinara comerciales
Tubérculos como:
papas, ñame/batata/camote, colinabo, chirivía, yuca, taro, alcachofas de Jerusalén, jícama
Verduras con almidón como:
Maíz, maíz tierno, castañas, habas, frijol de soya, edamame, tofu, garbanzos, brotes de soya
Verduras muciláginas, como:
quimbombó, nopal/cactus, aloe vera, algas marinas
Melón amargo
Sustitutos de la carne (p. ej., tofutti)

GRASAS Y ACEITES

Se permite

Mantequilla (orgánica)
Ghee
Aceite de la mayoría de las variedades, incluyendo coco, linaza, oliva, aguacate, girasol, cártamo, cacahuete
Mayonesa: casera o comprada en la tienda si no contiene almidones, aditivos ni azúcares.
Aceitunas: negras, verdes, Kalamata (leer para determinar si tiene aditivos no permitidos)
Aguacate
Aceites de canola y maíz*

*Limite estos aceites altamente procesados. Úselo solo para freír, ≤ 2 veces por semana

No se permite

Margarina, sustitutos de la mantequilla
Mantequillas y quesos semidescremados y descremados
Muchos de los aderezos para ensalada comerciales
La mayoría de los untables y salsas comerciales (dips) (p.ej., Best Foods)



QUESOS Y OTROS LÁCTEOS

Se permite	No se permite
Mantequilla (orgánica) Ghee Queso fresco Queso de yogur elaborado con yogur SCD Quesos añejados durante más de 30 días (por ejemplo, queso cheddar, parmesano, Monterey Jack, suizo, Havarti, Brie, cotija...) (Ver la lista en BTVC)	Quesos sin añejar, típicamente blandos (p. ej., feta, chevre, ricotta, paneer, queso crema, requesón, queso mexicano fresco) Queso procesado (p. ej., queso americano, Velveeta, enlatado o enfrascado, Kraft Singles) Crema agria, crema dulce, ninguna crema *Evite los paquetes/quesos en bolsas, rebanados o rallados o mezclas de quesos que a menudo contienen almidón para evitar el aglutinamiento.

LECHE/SUBSTITUTOS DE LECHE

Se permite	No se permite
Yogur/productos de yogur caseros fermentados por lo menos 24 horas Leche casera de nueces y semillas Leche/crema de coco casera o enlatada (lea la etiqueta con atención)	Kéfir Leche, crema o yogur comercial de ningún tipo Suero de leche (<i>Buttermilk</i>) Leche en polvo Leche evaporada o condensada Leche comercial de soya, arroz, almendras Bebidas comerciales de leche de coco* *Muchos tienen almidones, pectina y estabilizantes agregados

ALMIDÓN/PAN/GRANOS

Se permite	No se permite
Harina de coco Harina de lentejas Harinas de nueces (p. ej., almendras, pacanas, avellanas, nueces de nogal...)	Trigo, sémola, cebada, maíz, centeno, avena, arroz, arroz integral, trigo sarraceno, amaranto, quinua, mijo, triticale, bulgur, espelta, baya de trigo, germen de trigo, farro, cuscús, harina de besan/garbanzo, tapioca, harina de plátano Ningún otro "grano antiguo" Ninguna harina, cereal u otro alimento elaborado con estos granos Almidones de ningún tipo (p.ej., arrurruz, tapioca, sagú, papa o maicena) Harina de castañas y chícharos/guisantes



SEMILLAS/NUECES	
Se permite	No se permite
Todas las nueces frescas, crudas, sin procesar y sin sabores agregados* La mayoría de las semillas Cremas de nueces y semillas elaboradas sin aditivos	Semillas de chia, lino, cáñamo Nueces y semillas procesadas o con sabores agregados "Nueces mixtas" o "Nueces saladas" Cremas de nueces y semillas con aditivos o sabores *Muchas nueces tostadas envasadas tienen almidón agregado para evitar que se peguen y para que el sabor se quede en la nuez (<i>en general</i> la sal y pimienta son aceptables)
LEGUMBRES Y FRIJOLES	
Se permite	No se permite
Lentejas Frijoles negros, rojos, blancos, hagas Chícharos/guisantes enteros y partidos Frijoles adzuki *Todos los frijoles se deben remojar durante 24 horas.	Garbanzos Frijoles de soya y edamame Habas, frijoles amarillos Frijoles mungo Frijoles cannellini Frijoles pintos Harina de frijol Ningún frijol enlatado
HIERBAS DE OLOR/SAZONES/CONDIMENTOS	
Se permite	No se permite
Sal y pimienta Todas las hierbas de olor frescas Hierbas de olor secas o deshidratadas sin azúcar, almidón o desaglutinante añadidos Vinagre sin azúcares añadidos incluyendo vinagre de manzana, de malta, destilado, de vino tinto, jerez, vinagres de arroz	Fenogreco Raíz de achicoria Sazonadores (p. ej., sal de ajo, sazónadores para mariscos o carne asada) Cubos de caldo o bases para sopa instantánea Condimentos en polvo (p. ej., sal de cebolla o ajo) Salsas preparadas (p. ej., catsup, teriyaki, salsa inglesa, etc.) Salsa de soya y tamari Aminoácidos de coco Salsa de pescado Mostazas gourmet (debido a los azúcares añadidos) Vinagre balsámico



EDULCORANTES

Se permite	No se permite
Miel Sacarina Jugo 100% de fruta	Azúcar granulada, morena, de caña o de mesa Azúcar de coco o de palma, turbinado Melaza Miel de arce y ágave Stevia Splenda (sucralosa) Aspartame Alcoholes de azúcar (p.ej., sorbitol, manitol, xilitol, maltitol)

BEBIDAS

Se permite	No se permite
Agua Jugo 100% de frutas Agua carbonatada y agua mineral con gas Tés de hierbas (p. ej., manzanilla, menta, jamaica) Café aguado	Cerveza, vino, sidra Jerez, cordiales, licores, brandy, oporto, sake Bebidas deportivas y energéticas Pedialyte Kombucha Kéfir de agua o leche Mezclas de café con azúcar

OTROS

Se permite	No se permite
Gelatina sin sabor Bicarbonato de sodio Extractos de almendra y vainilla (sin alcohol)	Aminos de coco Pectina Espesantes (p. ej., papa, maíz, arrurruz, sagú) Polvo para hornear (Royal) Goma guar, goma xantana Algarroba Cacao/chocolates Mezclas para gelatina Levadura Regaliz Miso



DIETA SCD MODIFICADA

Se permite

Avena
Arroz orgánico
Camotes

Jarabe de arce de grado A
100% cacao (sin endulzar, no de proceso holandés) o 100% cacao en polvo, semillas o crema (sin azúcar agregada)

Cantidades recomendadas

Por día: Máximo de 2 porciones de cualquier cosa o combinación de cosas
Por semana: Mínimo de 3 porciones y máximo de 6 porciones de cualquier cosa o combinación de cosas
Tamaño de la porción: 1 taza

Por semana: Máximo de $\frac{1}{2}$ **taza de cada cosa**
por semana: Mínimo de 2 cucharadas de cada cosa