

## Resumen de alimentos de la dieta SCD

La **dieta de carbohidratos específicos (Specific Carbohydrate Diet, SCD)** es una dieta nutricionalmente completa, baja en azúcar y lactosa y sin granos y cereales. Esta lista es un esquema general de los alimentos que se incluyen y excluyen en la dieta SCD.

**\*Sírvese consultar el folleto Resumen detallado de SCD para obtener información más detallada \***

### Sí puede comer:

- **Frutas** (frescas/congeladas, de preferencia orgánicas)
- **Verduras** (frescas, congeladas, fermentadas; sin almidón)
- **Carnes y aves** (de preferencia orgánicas/alimentadas en los campos y prados); caldo de huesos)
- **Pescados y mariscos** (de preferencia de captura silvestre)
- **Huevos** (orgánicos, de preferencia de gallinas no enjauladas)
- **Lácteos** (yogur; fermentado 24 horas; mantequilla orgánica, ghee, queso duro; añejado más de 30 días)
- **Frijoles y legumbres** (remojaos toda la noche)
- **Grasas y aceites** (nueces, cremas de nueces, aceite de aguacate, aceite de coco, canola)
- **Miel**
- **Condimentos** (especias, cúrcuma, mostaza, vinagre)
- **Bebidas** (té, café, agua, agua con gas, jugo sin azúcar agregada, leche de almendras/coco, licores destilados, vino)

### Dieta SCD modificada - PUEDE agregar:

- **Arroz orgánico**
- **Avena** (de preferencia orgánica)
- **Camotes**
- **100% cacao** (sin endulzar, no de proceso holandés) o **100% cacao en polvo, semillas o crema** (sin azúcar agregada)

**Miel de maple** (Grado A)

### Evite estos alimentos:

- **Todos los granos y cereales** (trigo, maíz, cebada, avena, centeno, arroz, trigo sarraceno, soya, espelta, amaranto, quinua, tapioca)
- **Azúcares** (lactosa, sacarosa, melaza, stevia, etc.)
- **Lácteos** (leche, helado, queso suave)
- **Verduras con almidón** (papas, camotes, otros tubérculos)
- **Frijoles con almidón** (soya, garbanzos, habas)
- **Carnes procesadas** (salchichas, carnes frías\*)
- **Bebidas endulzadas** (jugo con azúcar agregada, refrescos, cerveza)
- **Comidas enlatadas** (verduras y frutas con azúcar o almíbar)
- **Productos de algas** (algas, agar, carragenina)
- **Muchos condimentos** (salsas catsup\*, antiaglutinantes)
- **Dulces** (caramelos, chocolates, galletas, cualquier cosa con alto contenido de fructosa)

*\*Excepciones permitidas: se permiten algunas marcas nuevas, consulte la lista de marcas preferidas*

### Palabras clave que debe buscar:

- Alimentado en campos y prados
- Orgánico
- Salvaje
- Criado en pastizal
- Sin azúcar
- Crudo
- No enjaulado
- Sin transgénicos
- Sin hormonas

### Palabras que debe evitar:

- Almidones
- Todos los jarabes
- Carragenina
- Goma xantana o goma guar
- Aceite hidrogenado
- Glutamato monosódico o MSG
- Maíz - dextrosa, dextrina
- Azúcar - maltosa, galactosa, sacarosa, turbinado
- Nitrato

### Cambie esto por eso

Pasta:	Arroz:	Leche:	Azúcar/caramelos:	Harinas:	Helados de leche:
Calabaza espaguet o espiral de calabacita	Arroz de coliflor o brócoli	Leche de almendras o coco	Miel/caramelos de miel/fruta madura y fruta seca	Harinas de nueces o coco	Nieve de fruta congelada