

# DIETA BAJA EN NITRATOS

## PREFERIR

Verduras: chayote, zanahoria,  
ejotes, nopales, berenjena, betabel

Cereales tostados

Aguacate

Semillas oleaginosas

Frijoles, lentejas



Fotografía cortesía del Instituto Nacional de Cancerología de su libro "Comer bien para sentirte mejor", 2015

## RECOMENDACIONES

Lavar cuidadosamente las verduras

Quitar hojas externas

Preferir alimentos de cielo abierto

Evitar embutidos y carnes procesadas

Consumir lo antes posible las verduras

Evitar recalentar las verduras ya cocidas

Aumentar Vitamina C y hierro

### ESTAS RECOMENDACIONES ESTÁN INDICADAS EN CASOS DE:

- **ESTREÑIMIENTO**
- **PACIENTES EN LUGARES CERCANOS A MINERÍA O AGUAS RESIDUALES INDUSTRIALES**
- **AGUA CERCA DE CULTIVOS INTENSIVOS COMERCIALES**

### Algunos ejemplos de menú

DESAYUNO: tazón de guayaba en cubos con fresas + huevo revuelto con espárragos o pimientos + té de jengibre

COMIDA: Sopa de lentejas + plátano macho asado con queso fresco + ensalada de nopalitos a la mexicana

COLACIÓN: cacahuates naturales

CENA: Sopecitos de maíz con frijoles, queso fresco y guacamole + jitomatitos horneados con ajo, aceite de oliva y albahaca