



Licenciado y Doctor en Medicina y Cirugía  
Otorrinolaringólogo  
NºCol:15-310/6679

## Dieta y estilo de vida en pacientes con Enfermedad de Ménière

Dieta de Fustenberg:

Tomar como máximo un litro de líquidos durante el día, contabilizando agua, leche, sopas, etc. Todos los alimentos deben estar elaborados y servidos con poca o sin sal Se podrá tomar a diario los siguientes alimentos:

Huevos, carne, pescado, aves

Pan a voluntad

Cereales: maicena, copos de avena, arroz, arroz o trigo hinchado Cualquier fruta o verdura no incluida en lista a continuación

Leche

Mantequilla, nata líquida, miel, confituras y dulces

(menos chocolate)

No se debe tomar nunca:

Carnes y pescados salados, mariscos cocidos o con sal

Pan, galletas, mantequilla elaboradas con sal

Zanahorias, espinacas, endivias, garbanzos, almejas, ostras, quesos, leche condensada, aceitunas, pasas, caviar

No se deben tomar más de dos veces por semana las siguientes comidas:

Alcachofas, acelga o apocada

Calabaza, berros, remolacha, coliflor. Nabo, rábanos, apio, fresas, melocotón, higos, dátiles, melón, grosellas secas, coco seco, suero de manteca, cacahuets, mostaza, rábano picante

Disminuir toda clase de alimentos líquidos: sopas, frutas jugosas, etc. Suprimir té, café y alcohol.

Quedando a su entera disposición, reciba un afectuoso saludo,

**HM Modelo**  
C/ Virrey Osorio 30, 15011 A Coruña

e-mail: [fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es](mailto:fvazquez@drvazquezdelaiglesia.es)  
Telf: 981 147 320 / 695 960 619

