

BLANDO INTESTINAL

➔ 1ra. ETAPA

Desayuno y Merienda:

- * Te liviano o mate cocido
- * Azúcar o Edulcorante
- * Pan blanco tostado o galletitas de bajo tenor graso, tipo agua (Ser, Mayco, Granix)
- * Quesos descremados tipo blanco untables
- * Jalea de membrillo o mermelada de manzana.

Colacion:

Gelatina, manzana asada, compotas

Almuerzo y Cena:

Caldo de verduras colado con arroz, fideos, sémola o vitina

Carnes: Pollo sin piel (preferentemente pechuga), Pescado (merluza, pejerrey, lenguado, besugo, corvina)

Preparaciones: a la plancha, a la parrilla, al horno, con caldo o agua.

El huevo: utilizar sólo la clara.

Vegetales: zapallo, zanahora, remolacha, todos cocidos hervidos

Cereales: arroz, fideos, polenta, condimentados con queso descremado rallado (Verónica 3% grasa)

Frutas: manzana, pera, durazno. (sin cáscara)
Pan tostado

Bebidas: agua corriente o mineral sin gas, caldos de compotas, jugos finamente gasificados

Condimentos: sal, orégano, laurel, hiervas aromáticas

➔ 2da. ETAPA

A los días o cuando tolere lo indicado pasa a esta etapa.

Agregar a la lista anterior los siguientes alimentos de a uno por vez, probando tolerancia.

Carne vacuna desgrasada, cortes magros (nalga, cuadrada, cuadril, peceto, lomo, bola de lomo, paleta). Comenzar con carne picada y luego carne en trozos.

Infusiones: té de hiervas.

Leche: descremada, en poca cantidad para cortar infusiones o en salsas
Yogur decremado

Vegetales: papa, batata no fibrosa, tomate y zapallitos pelados.

Frutas: Crudas bien maduras (las indicadas en la etapa anterior)

Jugos: de naranja, pomelo o mandarina diluidos con agua sin agregado de azúcar

Pastas: ñoquis de papa, de sémola o harina de maíz (con clara de huevo condimentados con salsa dietéticas)

Dulces: compacto de membrillo y mermeladas sin azúcar

Bebidas: jugos comerciales, gaseosas claras (quitándole el gas)

➔ 3ra. ETAPA

A los días o cuando tolere lo indicado pasa a esta etapa.

Agregar a la lista anterior los siguientes alimentos de a uno por vez, probando tolerancia.

Infusiones: café de malla

Leche: descremada, aumentar la cantidad
Quesos: descremados, tipo Por salut, ricota, fresco

Fiambres: jamón cocido o lomito desgrasado

Verduras: chauchas (sin hilos y sin porotos), pulpa de berengena, acelga, espinaca sin troncos, corazón de alcaucil

Preparación: hervidos, en sopa, o puré sin aceite, como soufflé, budín o tortillas al horno

Pastas: Rellenas caseras, con ricota descremada o pollo, ñoquis de papa o ricota utilizando solo la clara y queso descremado

Acompañado de verduras permitidas

Condimentar con salsas dietéticas, aceite o queso descremado

Lic. Miriam Oviedo
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN