

ALIMENTOS PERMITIDOS

1. LECHE: deslactosada.
2. QUESOS: Descremados. Untables, frescos, ricotta, port salud.
3. CARNES: Magras, sin grasa. Vacuna, pollos in piel, tiernas bien cocidas buena masticación.
4. HUEVO: Utilizar la clara. Entero 1-2 unidades/semana. Consumirlo: pasado por agua, duro, poche, revuelto, en ensaladas, en preparaciones, etc. No frito.
5. VEGETALES: en etapa aguda (diarrea dolor abdominal) NO se indican ninguna. Cuando mejora, se comienza con calabaza y zanahoria cocidas, luego se van incorporando zapallito, acelga, zapallo y se comienza a probar tolerancia con los vegetales crudos y el resto de verduras
6. FRUTAS: Cocidas en compota ó al horno.
7. ACEITE: Girasol, maíz, oliva, soja, mezcla. Solo en crudo, evitar frituras, salteados y rehogados.
8. EDULCORANTE o azúcar
9. BEBIDAS: Agua, agua mineral, soda, amargo terma sin azúcar, jugos de compota naturales, caldos caseros de verduras. Infusiones, te, mate cocido, cebado, malta, manzanilla, boldo, etc.
10. MERMELADA: de frutas – dulce de membrillo.
11. CEREALES: Arroz, polenta, pastas rellenas simples, con salsa blanca diet, con queso fresco.
12. CONDIMENTOS: Aromáticas naturales (romero – orégano – albahaca – etc.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

1. Lácteos enteros, quesos de pasta dura, de rallar.
2. Carnes grasas, embutidos, fiambres, chacinados, vísceras.
3. Frutas enlatadas en almíbar con azúcar, frutas secas (almendra, avellana, maní, etc.)
4. Miel, Dulce de leche, flan con caramelo, postres comerciales, golosinas.
5. Manteca, margarina, mayonesa, salsa golf, ketchup mostaza, crema de leche.
6. Gaseosas, bebidas alcohólicas, jugos comerciales. Caldos en cubitos, sopas en sobre
7. Legumbres: porotos – lenterjas garbanzos – soja.
8. Alimentos que Producen gases
9. Bebidas carbonatadas.
10. Legumbres (judías blancas, garbanzos, guisantes, habas...).
11. Coles (col, coliflor, coles de Bruselas), repollo, cebolla, pepino, espárragos...
12. Goma de mascar

INDICACIONES

- ➔ Distribuir los alimentos en 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena) y 2 colaciones (media mañana y media tarde) ...10....hs / ...18....., hs
- ➔ Masticar bien los alimentos. Comer despacio.
- ➔ Evitar el consumo de alimentos no permitidos.
- ➔ Realizar actividad física diaria 40 minutos
- ➔ Consumir abundante cantidad de agua durante todo el día. (2 lts) – 8 vasos al día.
- ➔ COLACIONES: Fruta – compota con edulcorante – gelatina Diet- Tostadas con queso descremado. Galletas de arroz con mermelada

Lic. Miriam Oviedo
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN