

## ➔ ALIMENTOS PERMITIDOS

1. Lácteos Descremados: Leche, yogur (sabor vainilla), leche deslactosada.
2. Quesos Descremados: Blancos, untables, ricota, queso tipo por salud.
3. Carnes Magras sin grasa: Pollo sin piel. Pescados magros. Carnes rojas magras. Preparadas a la parrilla, al horno, a la plancha, hervidas. EVITAR LA FRITURA. Retirar siempre la grasa visible.
4. Huevos: 1 a 2 unidades/semana. Siempre consumirlo bien cocido, en preparaciones: soufflé, budines, tortillas, revueltos, rellenos. Evitar el consumo de la yema.
5. VEGETALES: CONSUMIRLOS COCIDOS. Hojas de acelga, espinaca, zapallo, calabaza, zanahoria, remolacha, corazón de alcaucil, puntas de espárragos, zapallitos.
6. Incorporar en forma paulatina los vegetales crudos según tolerancia.
7. Deben incorporarse los vegetales siempre en el almuerzo y cena al menos medio plato plato,
9. Podrá consumirlos al horno, vapor, hervidas, en preparaciones como tortillas, soufflé, budines, sopas, tartas, purés, ensaladas como rellenos. Condimentados con aceite, salsas dietéticas de tomate, salsa blanca, queso blanco y condimentos aromáticos.
10. FRUTAS: frescas ó en lata sin azúcar. (asadas, compota ó ralladas y cocidas). Pera, durazno, manzana, banana, membrillo, melón. Frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, sólo jugo colado y diluido al medio)
11. CEREALES (preferentemente integrales): Arroz, fideos secos, polenta, sémola, avena, pastas rellenas de verduras, ricotta, pollo. Condimentar con aceite, quesos blancos, salsas dietéticas y/ó con aromáticas. Acompañado de los vegetales indicados.
12. LEGUMBRES: soja, lentejas, garbanzos, porotos, arvejas. Consumir según tolerancia.
13. PAN Integral. Consumirlo desecado al horno, tostado ó galletitas de bajo tenor grasa ó grisesines (poca cantidad, no más de 10 al día). Sólo desayuno y merienda.
14. EDULCORANTE/AZÚCAR
15. DULCES, MERMEADAS, JALEAS: de frutas.
16. INFUSIONES: Té, mate cocido, boldo, manzanilla, cedrón, malta, etc.
17. ACEITE: Común, maíz, girasol, oliva, soja. Cantidades mínimas.
18. NO FRITURAS, SALTEADOS, REHOGADOS, GRATINADOS.
19. BEBIDAS: Agua, agua mineral sin gas, agua finamente gasificada, jugo de frutas colados y diluidos al medio con agua, jugos de compota, caldos caseros de verduras. Siempre sin azúcar.
20. CONDIMENTOS: Hierbas aromáticas, orégano, laurel, perejil, albahaca.

**SI POR ALGUNA RAZÓN NO TOLERA ALGÚN ALIMENTO INDICADO, ESPERE UNOS DÍAS E INTENTE NUEVAMENTE**

## ➔ ALIMENTOS A EVITAR

1. Lácteos Enteros
2. Carnes de alto contenido graso. Retirar siempre la grasa visible.
3. Frutos secos: nueces, avellanas, almendras, maní, castañas, etc
4. Fiambres y Embutidos.
5. Vegetales: (según tolerancia) coliflor, repollo, lechuga, cebolla, ajo, apio, ají, rabanito, brócoli, palta.
6. Productos de Panadería: tortas, facturas, masas, tartas. Golosinas.
7. Alimentos ricos en grasa: crema de leche, manteca, margarina, frituras, chocolate y oros derivados del cacao.
8. Bebidas alcohólicas y con gas como gaseosas. Condimentos picantes, aderezos, salsas, mezclas y condimentos elaborados.
9. Preparaciones tales como: pizzas, sándwich, hamburguesas comerciales, productos de copetín.

Lic. Miriam Oviedo  
NUTRICIONISTA

COORDINADORA DEL SERVICIO DE NUTRICIÓN