

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- | | |
|--|---|
| 1. LACTEOS evitarlos hasta normalizar el tránsito intestinal. | 8. PAN/GALLETITAS: pan blanco tipo francés, lactal, preferentemente tostados. |
| 2. QUESOS. Untables, frescos semiduros, duros no picantes. | 9. Galletitas de agua, de arroz, galletas tipo marineras. |
| 3. CARNES magras, sin grasa: pollo sin piel, pescados magros Preparadas al vapor, al horno, a la parrilla, a la plancha, hervidas. | 10. FRUTOS SECOS: (nueces, almendras, castañas, etc) EVITARLOS. |
| 4. CLARAS DE HUEVO: Siempre consumirla bien cocida. En preparaciones como: soufflé, budines, tortillas, revueltos, en rellenos. Evitar el consumo de la yema en forma cotidiana. | 11. DULCES: MERMELADAS DIET SIN TROZOS DE FRUTAS, MERMBRILLO. |
| 5. VEGETALES: PURÉ DE ZANAHORIAS. | 12. INFUSIONES: TÉ. |
| 6. FRUTAS: MANZANAS SIN CÁSCARA , EN COMPOTA Ó AL HORNO. | 13. ACEITE: Común, maíz, girasol, oliva, soja. Cantidades mínimas. |
| 7. CEREALES: Arroz, fideos, polenta ó sémola, harinas, maicena, pastas rellenas con ricota ó pollo, masa de tarta ó empanadas. | NO FRITURAS, SALTEADOS, REHOGADOS, GRATINADOS |
| | 14. BEBIDAS: Agua, agua mineral sin gas, jugo DE COMPOTA DE MANZANA, |
| | 15. CONDIMENTOS: Hierbas aromáticas: orégano, laurel, perejil, albahaca. |

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

➔ Comer despacio y con moderación, masticar bien e incluir alimentos variados en cada comida.

➔ Realizar las 4 comidas principales

➔ Utilizar temperaturas templadas

➔ No frituras. No alcohol. No tabaco

EVITAR

1. Lácteos .
2. Carnes con alto contenido en grasa. Retirar
3. siempre la grasa visible.
4. FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS.
5. Fiambres y embutidos.
6. Productos de panadería como: tortas,
7. facturas, masas, tartas. Golosinas, etc.
8. Alimentos ricos en grasa, crema de leche,
9. manteca, margarina, frituras, chocolate y
10. otros derivados del cacao.
11. Bebidas alcohólicas y con gas como las
12. gaseosas.
13. Condimentos picantes, aderezos, salsas,
14. mezclas y condimentos elaborados.
15. Preparaciones tales, como pizzas, sándwich,
16. hamburguesas comerciales.
17. Productos de Snack, copetín.