

## RECOMENDACIONES

1. Las sopas siempre enriquecerlas con huevo, Carne y/o aceite.
2. Dar los líquidos después de las comidas.
3. Líquidos para beber, preferir los licuados de fruta con leche.  
No dar té, agua, mate cocido solo
4. Comer varias veces por día volúmenes más chicos. Ejemplo 6 comidas (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, media tarde y cena).
5. Evitar vegetales crudos o frutas crudas con cáscara porque producen mayor saciedad, consumirlos cocidos.
6. Temperaturas templadas, evitar temperaturas extremas

## ALMUERZOS Y CENAS

- Vegetales cocidos (zapallo, zanahoria, zapallito de tronco, acelga, papa y batata con moderación), procesados con carne (de vaca, pollo, pescado), enriquecidos SIEMPRE con aceite, leche en polvo descremada o huevo cocido.
- Soufflé de verduras con pure de garbanzos con aceite.

## DESAYUNO Y MERIENDAS

- Avena con leche descremada (cacao amargo opcional)
- Yogurt descremado natural (sin azúcar) con manzana cruda rallada o durazno en laza light.
- Tostadas francesas de pan integral (batir un huevo agregar canela, edulcorante, humedecer la rodaja de pan integral de ambos lados y cocinar en una sartén antiadherente.
- Arroz integral con leche preparado con leche descremada y agregado leche en polvo.

## COLACIONES

- Gelatina preparada con leche descremada (no agua) con frutas cortadas.
- Pure de manzana cocida y banana (que no esté muy madura), y queso untable descremado.
- Licuado de fruta con leche descremada.
- Flan light preparara con leche descremada, enriquecido o con leche en polvo descremada.
- Suplementos