

ALIMENTOS ACONSEJADOS

1. **LECHE:** entera, fluida o en polvo.

Siempre consumirla con azúcar, maicena, avena, sémola, miel, crema de leche. En forma de licuados con frutas y con arroz, con cereales tipo Nestún, en flanes y postres de leche.

2. **YOGUR:** entero. Consumirlo con crema de leche, leche en polvo, azúcar, miel, dulce ó mermelada.

3. **QUESOS:** TODOS. (Fresco, Untable tipo crema, semiduros, de rallar o rallado). Con pan o galletitas, en postres, con dulce compacto, en preparaciones para enriquecerlas: puré, papillas, budines, rellenos, polenta, fideos, arroz.

4. **HUEVO:** Cocido. Solo o en preparaciones saladas (puré, budines, polenta) o en preparaciones dulces (flan, postres). **CLARA:** cocida picada, mezclada en la sopa, o en preparaciones dulces (postres, licuados, merengues)

5. **CARNE:** de vaca, pollo o pescado. Preferentemente picada o en pequeños trozos mezclada con puré, sopa y huevo. También en rellenos, milanesas, albóndigas, hamburguesas. Utilice avena y huevo para las preparaciones con carne. Agregue queso mantecoso a las milanesas y hamburguesas.

6. **VEGETALES:** todos, preferentemente cocidos con agregado de aceite o manteca, salsa blanca, huevo, queso fresco o queso untable tipo crema, crema de leche. **Evitar los vegetales crudos.**

• Las verduras combínelas con:

- Leche en polvo.
- Aceite, manteca o crema de leche.
- Queso fresco, queso untable tipo crema, ricota entera.
- Huevo duro picado
- Carne picada, jamón cocido.

7. **CRUDOS:** lechuga, tomate, zanahoria rallada, durazno, kiwi, banana (para reforzar el aporte de potasio)

8. **FRUTAS:** todas, preferentemente ralladas, cocidas sin cáscara, con azúcar, miel, jalea, mermelada, queso crema, crema de leche, en ensalada de frutas. También pasas de uva, nueces, almendras, avellanas en tortas, rellenos, budines, postres o solas.

- Siempre con azúcar, crema de leche, miel.
- Ensaladas de fruta con crema chantilly.
- Licuados de frutas con leche y azúcar.
- Gelatina con leche o yogur y frutas picadas y crema.

9. **CEREALES:** avena, sémola, maicena, polenta, arroz, fideos, harinas en masas, tortas, galletitas dulces.

- Cocine la polenta, sémola o vitina con leche y crema de leche, queso mantecoso o rallado, manteca, margarina o aceite.

- Prepare los fideos o arroz con salsa blanca, queso y manteca.
- Agregue a las sopas avena arrollada, crema de leche, queso crema y huevo.
- El pan puede consumirlo tostado, con el agregado de miel, manteca y azúcar, con aceite, queso untable, dulce e dulces.

10. **AZÚCAR:** como agregado a todas las preparaciones que lo permitan.

11. **DULCES:** todos. Jaleas, de leche, de membrillo, de batata, con pan, con galletitas, agregado a postres (flan), con frutas, en rellenos, con galletitas, en yogures enteros como colchón, en licuados.

12. **ACEITE:** como agregado a todas las preparaciones que lo permitan, en frituras.

13. **CREMA DE LECHE/ LECHE EN POLVO:** en preparaciones saladas (sopas, purés, pastas, rellenos, budines) y dulces (tortas, galletitas rellenas, con frutas, en licuados, postres, con flan, en la leche o yogur).

14. **BEBIDAS:** jugo de frutas con agregado de azúcar, licuados de fruta con leche y azúcar. Evitar las bebidas gaseosas, soda.