

## ALIMENTOS ACONSEJADOS

1. LECHE: NO por los primeros 5 días
2. YOGUR: actimel natural
3. QUESOS: blancos untables. Ricota, fresco o semiduro, duros no picantes
4. HUEVO: clara bien cocida
5. CARNES: vacuna, elegir cortes magros. Pollo sin piel. Pescados magros. Prepararlos hervidos, al horno, hamburguesas caseras, al vapor
6. VEGETALES: cocidos. Papa, batata, zapallo, zanahoria, tomate (sin piel y sin semillas). Combinarlos con un cereal
7. FRUTAS: manzana cocida y peladas, banana bien madura, duraznos en almibar lavados
8. CEREALES: arroz, fideos, polenta, sémola o vitina, avena. Harinas blancas. Ravioles de ricota
9. PAN / GALLETITAS: blanco tipo frances, lactal blanco. Galletitas de agua, de arroz, grisines.
10. DULCES: mermelada diet (sin trozos de frutas), jaleas de membrillo
11. EDULCORANTE Y/O AZUCAR: con moderación
12. ACEITE O GRASAS: maíz, girasol o uva, manteca, margarina, crema de leche
13. BEBIDAS: agua, agua mineral, jugo de compota de manzana o pera, gaseosas poco gas y diluida al medio con agua. Caldo casero.
14. CONDIMENTOS: sal, orégano, laurel, perejil, nuez moscada, albahaca

## INDICACIONES

1. Realizar las 4 comidas principales
2. Consumir abundante cantidad de agua durante todo el día
3. Evitar consumir alimentos que no estén indicados
4. Continuar con esta indicacion de alimentos por ..... días