



PLAN DE ALIMENTACIÓN ASTRINGENTE



LÁCTEOS

Leche

- Evitala los primeros días.
- Luego podés incorporar leche deslactosada durante el período agudo.
- Luego, leche descremada para cortar infusiones.

Quesos permitidos

- Queso blanco untable descremado.
- Ricota magra.
- Queso tipo port salut descremado.



HUEVOS

- Huevo entero, siempre bien cocido.



CARNES

Al inicio:

- Pollo y pescado, sin piel.

A partir del día 5, podés sumar:

- Carne vacuna magra: peceto, bola de lomo, cuadril o nalga.
- Cerdo magro: solomillo o carré.

Formas de cocción: hervido, al vapor, al horno, a la parrilla o a la plancha.



VEGETALES

- Comenzá con zanahoria hervida.
- Luego progresá con papa y batata hervidas.



FRUTAS

- Manzana rallada.
- Banana madura (a punto: ni verde ni pasada).



CEREALES Y HARINAS

Al inicio:

- Sopas de sémola o vitina.

Luego podés sumar:

- Fideos tipo cabello de ángel.
- Arroz bien cocido.
- Polenta preparada con caldo.



PANIFICADOS

- Pan blanco tipo francés, desecado al horno.
- Galletitas de agua bajas en grasa.
- Tostadas comerciales no integrales.



DULCES Y EXTRAS

- Jalea de membrillo.
- Edulcorante, a elección.
- Gelatina dietética.



ACEITES

- Maíz, girasol, oliva o soja.

Usar poca cantidad, preferentemente en crudo, para aderezar cereales u hortalizas.



CONDIMENTOS

- Sal, según indicación médica.
 - Especies aromáticas.
- Evitá los condimentos picantes.



BEBIDAS E INFUSIONES

- Agua.
- Caldo de zanahoria colado.
- Jugos dietéticos de manzana o pera, sin azúcar.
- Gaseosas dietéticas diluidas.
- Té claro y suave.

IMPORTANTE



Recordá solicitar turno con un/a licenciado/a en Nutrición para adaptar este plan a tus necesidades personales y a la evolución de los síntomas.