



PLAN ALIMENTARIO ADECUADO GASTROINTESTINAL

Este plan está pensado para **favorecer la digestión**, evitar molestias y acompañar la recuperación gastrointestinal. Elegí siempre preparaciones simples y avanza según tu tolerancia.



LÁCTEOS

- **Leche:** descremada fluida o en polvo sin lactosa.
- **Yogur:** descremado, sin agregado de frutas ni cereales.
- **Quesos permitidos:** untables descremados, ricota magra, queso tipo port salut descremado



HUEVOS

- **Huevo entero**, siempre bien cocido.



CARNES

- **Pollo y pescado**, sin piel.
- **Carne vacuna magra y desgrasada:** cuadrada, cuadril, bola de lomo, peceto o nalga.
- **Cerdo magro:** carré o solomillo.

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



VEGETALES COCIDOS

Podés consumirlos siempre bien cocidos:

- Zapallo, zanahoria y pulpa de zapallitos.

Luego podés sumar:

- | | | |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------|
| ■ Remolacha | ■ Chauchas sin porotos | ■ Berenjena sin semillas |
| ■ Puntas de espárragos | ■ Palmitos | ■ Espinaca cocida y bien procesada |
| ■ Corazones de alcaucil | ■ Pulpa de tomate | ■ Papa y batata bien cocidas |

Formas de cocción: hervido, al vapor u horno.



FRUTAS

- Manzana, pera y duraznos sin cáscara y bien cocidos (asados, en compota o en almíbar).
- Banana bien madura.



CEREALES Y PASTAS (NO INTEGRALES)

- Arroz blanco.
 - Fideos secos.
 - Polenta.
 - Sémola.
- Luego podés agregar:**
- Pastas variadas (moñitos, tirabuzón, cintas), bien cocidas (no al dente).
 - Canelones de ricota, verduras o pollo.
 - Pastas rellenas con alimentos permitidos.



PANIFICADOS Y GALLETITAS

- Pan blanco desecado.
- Tostadas comerciales no integrales.
- Galletitas de agua no integrales (contenido graso menor al 12 %).
- Galletitas dulces simples.



AZÚCARES Y DULCES

- Azúcar en forma moderada.
- Edulcorante a elección.
- Dulces y mermeladas de frutas permitidas.
- Miel.



GELATINA

- Gelatinas dietéticas.



CALDOS Y SOPAS

- Caseros, desgrasados, de verduras o carnes permitidas.



ACEITES

- Maíz, girasol, oliva o soja.
- Usarlos en crudo. No cocinar con aceites.



CONDIMENTOS

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



BEBIDAS

- Agua.
- Jugos dietéticos y jugos de compotas de frutas permitidas.
- Gaseosas dietéticas diluidas.



INFUSIONES

- Té claro.
- Mate cocido.
- Manzanilla, tilo y tés de frutas permitidas.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES



Hacé comidas frecuentes y de poco volumen.

Evitá temperaturas extremas en comidas y bebidas.

Comé despacio y mastica bien antes de tragar.



RECORDÁ

Solicitá turno con un/a licenciado/a en Nutrición para adaptar este plan a tus necesidades y evolución clínica.