

## **RÉGIMEN ADECUADO GASTRODUODENAL.**

**Recomendaciones Generales:** Las comidas deben ser en general de pequeño volumen, frecuentes (no pasar más de tres horas sin ingerir ningún alimento.) Blandas, tibias, sin condimento, incluso con poca sal y poca azúcar, evitar los edulcorantes artificiales, no fumar durante el tratamiento. Sí hay constipación tomar una ó dos cucharadas de leche de magnesia antes de acostarse. No acostarse inmediatamente después de la comidas y evitar esfuerzos abdominales ó cinturones que aprieten el abdomen luego de la ingesta.

### **Principales componentes de la dieta:**

**Lácteos v derivados:** Leche (si es bien tolerada) preferentemente descremada, yogur, crema de leche y manteca (si es bien tolerada), quesos frescos, petit suisse, ricota, queso Por Salut, queso Mar del Plata rallado.

**Carnes:** Pollo y pescado (hervido, a la plancha ó al homo), descartar la piel de pollo. Albóndigas de temerá hervidas. Seso hervido. Carne vacuna tierna hervida ó asada al horno, a la plancha ó a la parrilla, sin costra y desgrasada.

**Huevo:** Pasado por agua, poché, clara de huevo batida a nieve.

**Verduras :** Papa moderada cantidad en puré ó sopas, verduras de hoja (acelga, espinaca), cocidas tamizadas, zapallitos, punta de espárragos, zanahoria (hervida, en sopa , puré, al horno en forma de budines, soufflé), corazó de alcauciles. Por último avanzado el tratamiento agregar a la dieta tomates pelados y sin semilla, lechuga tierna finamente cortada y bien masticada.

**Harinas:** Galletitas de agua, Cric-Hitas, Express, pan desecado, pastas (fideos, ñoquis, ravioles de ricota), polenta, maicena, chuño, arroz.

**Salsas:** Salsa blanca, de tomate al natural.

**Bebidas:** Agua mineral no gasificada, agua de ciruelas sin azúcar, refrescos de granadina diluidos.

**Postres v Frutas:** Manzana, durazno, peras sin piel en compota ó asadas al horno, jaleas, miel, flan, arroz, con leche, helado de vainilla.

**Aceites:** Mezcla, girasol, uva ó maíz.

**Alimentos estrictamente prohibidos:** Salsas fritas, picantes, vinagre, cebolla, ajo, perejil, mate, café, alcohol, dulce de (eche, chocolate, conservas, sandía, brócoli, coliflor, repollo, cerdo, cordero, fritos.

### **Ejemplo de Distribución:**

**Desayuno:** (por Ej. 8 hs.) Un vaso de leche tibia con tres cucharaditas de azúcar, ó bien té % taza con leche descremada (1/4 de taza) acompañado con galletitas de agua con manteca, petit suisse, jalea ó miel.

**Colación** ( por ej. 11 hs.) Un flan, ó un vaso de leche, ó dos huevos pasados por agua, ó un yogur.

**Almuerzo:** (por éj. 14 hs.) Sopa de sémola ó verdura, budín de espinaca con salsa blanca, pollo hervido con puré de papa y zapallo, flan, agua mineral.

**Merienda:**( por ej. diecisiete horas) Un vaso de leche tibia ó té liviano con una rodaja de pan lactal desecado al horno (no tostado) bizcochos secos ó vainillas con una porción de manteca.

**Colación:** (por ej. diecinueve horas) Un vaso de leche ó un huevo pasado por agua.

**Cena:** (por ej. veintidós hs.) Fideos con manteca, caldo de verduras, agua mineral ó refresco de granadina, manzana hervida ó asada sin azúcar y sin piel.

**Prescripción Médica:**



**C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología