

Dieta Gastroprotectora. adecuada para vaciamiento gástrico retardado, y con bajo contenido en colesterol y triglicéridos.

Recomendaciones Generales:

Comidas de pequeño volumen, blandas, tibias, sin condimentos, sin frituras, evitando saltados y gratinados, no fumar, no acostarse hasta una hora después de haber comido, elevar levemente la cabecera de la cama, dormir preferentemente en decúbito lateral izquierdo, evitar cinturones ajustados, evitar bebidas alcohólicas, realizar actividades físicas livianas, (caminatas, bicicleta, natación), tomarse el tiempo apropiado para la comida, masticar bien, tener presente que la dieta constituye la base del éxito de tratamiento, debe tomarse el tiempo suficiente para relajarse psíquicamente antes y durante cada comida. Evitar el sedentarismo.

Principales componentes de la dieta:

Carnes: Carnes magras (pollo, ternera, cortes de carnes no grasas), asegurarse de cortar toda la grasa antes de cocinar, quitar la piel de las aves. Elegir pescado fresco o congelado (merluza, pejerrey, dorado, salmón, surubí, brótala). Milanesas al horno. Las carnes pueden hacerse asadas, al horno, hervidas, a la cacerola, a la plancha, en puchero, salpicón, albóndigas. En general 100-170 grs. de carne magra es suficiente.

Huevos: Solamente la clara. Limitar el uso de las yemas a un máximo de 4 por semana, incluyendo las usadas para cocinar.

Frutas: Manzana, pera, durazno, damasco sin piel, frutas cítricas día por medio. Preparar como ensaladas de frutas, gelatina de frutas, (se pueden usar las frutas congeladas y enlatadas), pero sin el agregado de azúcar ó almíbar.

Verduras y Hortalizas: Zapallo, zanahoria, pulpa de zapallito sin semilla, papa y batata en muy pequeña cantidad (puré mixto), punta de espárragos, remolacha tierna, corazón de alcauciles, chauchas hervidas sin porotos. Todos lo vegetales cocidos al vapor ó por hervor, condimentados con sal, aceites ó margarina vegetal cruda.

Panes: Utilizar como sustitutos del pan, Crakers, Minitost, Tosti, galletas de arroz ó maíz.

Cereales: Arroz, harina de avena. Alejarse de cereales pre-endulzados (leer etiqueta).

Lácteos: Leche descremada, queso bajas calorías, petit-suisse, quartirolo, yogurt en poca cantidad (aún los descremados), queso Mar del Plata rallado, muzarella descremada, queso tipo cottage ,ó por salut con bajo contenido graso.

Aceites: Utilizar con alto contenido de grasas poliinsaturadas (girasol, soja, maíz, oliva).

Postres: Helado de agua, gelatina con edulcorante, arroz con leche descremada, manzana al horno, soufflé de claras de huevo, jalea ó mermeladas dietéticas.

Bebidas: Agua mineral sin gas, vinos (Tipo Valmont, ó blanco Chablís), una botella de 375 ml.(3/8) debe equivaler a 5 comidas (aprox, 75ml por comida).

Pastas: Fideos secos tipo Agnesi, raviolos de ave, pequeñas porciones de canelones de ricota, cabellos de ángel, sémola.

Fiambres: Jamón cocido desgrasado.

Condimentos: Aceites (los ya mencionados), salsa de tomate natural, salsa blanca dietética, a La Rosini. Orégano.

Caldos: Desgrasados, con semolín ó avena precocida, de verdura colado.

Alimentos que deben evitarse: **Carnes:** Carnes duras, pato, ganso, carnes procesadas, fiambres (salame, salchichón), salchichas, hamburguesas rápidas, achuras, pescado enlatado en aceite. **Huevo:** La yema. **Frutas:** Cocos, frutillas, sandías, melón, uva, banana. **Verduras:** Palta, aceitunas, maíz, habas, arvejas, porotos, lentejas, coliflor, brócoli, apio, repollo, garbanzos. **Panes:** Pan común. **Postres:** Amasados de pastelería, caramelos, dulces, bombones, chocolate, dulce de leche, refrigerios fritos (papas fritas), mantecol. **Lácteos:** Leche entera, crema, manteca yogur. **Grasas:** Grasa animal, tocino, margarina (mirar etiqueta). **Bebidas:** Jugos de frutas azucarados, gaseosas, cacao, licores, cerveza, bebidas blancas, café.

Misceláneas: Ajo, perejil, cebolla, vinagre, apio, pimienta, pimentón, ají molido. Helados a base de crema. Frituras. Menta. Salsa de aceites recalentados.

Distribución: Se aconsejan 4 comidas (Desayuno, almuerzo, merienda, cena) y 2 colaciones. En caso de constipación utilizar inicialmente compotas de ciruelas, sino fuera suficiente laxantes suaves (Agarol-Milpar). Utilizar todos los alimentos con moderación. Una vez a la semana se puede liberar la dieta utilizando el sentido común y la prudencia.

Prescripción Médica:



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología