

RÉGIMEN ADECUADO INTESTINAL

Desayuno y Merienda: Té ó café claro con dos cucharadas soperas de leche descremada y una ó dos cucharaditas de azúcar, ó yoghurt descremado. Cinco unidades de galletitas Gánale, Express. Pan blanco desecado al horno. Tres cucharaditas de queso Petit Suisse, ó una cucharadita de las de té de manteca.

Almuerzo v cena:

Fiambres: Jamón cocido desgrasado, lengua (no envasada).

Carnes: Vacuna (cortes tiernos), de ave, de pescado, (merluza, pejerrey) sin condimentos. Se puede cocinar en las siguientes formas: asadas a la parrilla, a la plancha, al horno, hervida, en cazuela, en puchero, picada, en forma de salpicón, albóndigas ó bismark. Pueden reemplazarse 100grs. De carne por un huevo ó 70 grs. de queso fresco.

Cereales: Arroz ó polenta. Puede agregarse las salsas indicadas más adelante ó aceite.

Harinas v Pastas: Harinas de trigo ó pastas sin rellenos (una porción pequeña). Fideos Spaguetis ó finos bien cocidos.

Hortalizas: Zapallo, zanahoria, pulpa de zapallitos sin semilla, papa y batata en pequeña cantidad, punta de espárrago, corazón de alcaucil, remolacha tierna.

Salsas Dietéticas: Salsa blanca a baño María, con aceite en lugar de manteca, salsa de tomate pelado y sin semilla cocido, con agregado de aceite cuidando no freír.

Quesos v otros lácteos: Petit Suisse, quartiroló, yogurt en pequeñas cantidades.

Huevo: Pasado por agua, agregados al caldo ó duros.

Sopas: Con caldo de verduras bien colados y agregados de fideos finos, cabello de ángel, arroz ó sémola.

Postres: Puré de manzanas ó pera, compota con poca *azúcar* y bien pelado. Flan de huevo, jaleas no demasiado dulces.

Condimentos: Sal y aceite.

Bebidas: Agua mineral, caldo, té.

Nota: De cada grupo de hortalizas puede elegirse una ó varias. Se debe usar azúcar con moderación. Evitar bebidas frías.

Alimentos estrictamente prohibidos: Quesos con alto contenido graso, carnes grasas, coliflor, brócoli, repollo, cebolla, ajo, perejil, melón, amasado de pastelería, dulce de leche, alcohol, chocolate, picantes, condimentos.

Prescripción Médica:



C.E.O.R.L.

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

