

## **Dieta : Gastrointestinal adecuada, con suplemento de Hierro Hemínico.**

**Recomendaciones Generales:** Comidas de pequeño volumen, blandas, tibias, sin condimentos, sin frituras, tomarse el tiempo apropiado para la comida, masticar bien.

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

**Carnes:** Carnes rojas (ternera). Pescado fresco (merluza, pejerrey, salmón). Ingerir estas carnes por lo menos una vez en los siete días. 170 gramos por día es suficiente. Carne de pollo sin piel. Hígado de acuerdo a-la tolerancia (paté),

**Huevos:** Solamente la clara. Limitar el uso de yemas a un máximo de cuatro por semana.

**Frutas:** Manzana, pera, durazno, damasco (sin piel). Exprimido de frutas cítricas, colado y diluido con agua día por medio. Gelatina de frutas.

**Verduras v Hortalizas:** Zapallo, zanahoria, pulpa de zapallitos sin semilla, punta de espárragos, remolacha tierna, corazón de alcauciles, espinaca hervida, y tamizada, lentejas de acuerdo a tolerancia.

**Panes:** Crakers, Minitost, Tosti.

**Perales:** Arroz, harina de avena.

**Lácteos:** Leche descremada con refuerzo de hierro, yogures con iguales características, queso Mar del Plata, Muzzarella, Por Salut.

**Aceites:** Girasol, soja, maíz, oliva.

**Postres:** Helado de agua, arroz con leche descremada, manzana al horno, soufflé de clara de huevos, dulces, jaleas, ó mermelada de membrillo.

**Bebidas:** Agua mineral sin gas, vino tinto Borgoña (ej. Valmont), una botella de 375 ml. (3/8) debe equivaler a cinco comidas ( aproximadamente 75 ml por comida). **Evitar el té.** Se puede utilizar como infusión malta ó mate cocido liviano de saquito.

**Pastas:** Fideos secos tipo Agnesi, ravioles de carne y verdura.

**Fiambres:** Jamón cocido, crudo, lomito desgrasado.

**Condimentos:** Salsa de tomate natural, salsa blanca dietética, a la Rossini, Orégano.

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

### **Prescripción Médica:**



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

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología