

DISPEPSIA INTESTINAL, METEORISMO. COLON IRRITABLE.

Recomendaciones: Sujetar estrictamente a la dieta en períodos de tensión nerviosa. Destinar un tiempo razonable a la comida, masticando bien los alimentos. No olvidar que las actividades recreativas y el esparcimiento, alternando con las obligaciones laborales, son necesarios para un adecuado equilibrio emocional que haga posible un funcionamiento armónico del aparato digestivo.

Desayuno v Merienda: Té con edulcorante. Galletas de agua que se reemplazarán por galletas de salvado si hay estreñimiento. Queso untable descremado.

Almuerzo v Cena: Sopa de sémola, ó cabello de ángel. Pollo sin piel hervido ó a la parrilla. Pescado hervido ó a la parrilla. Bife a la plancha ó a la parrilla. Jamón. Zapallo y zanahoria hervidos. Arroz hervido. Huevo pasado por agua ó poché.
Agua mineral sin gas.

Agregados para hacer una vez mejorados los síntomas, tanteando tolerancia: Rodajas de pan del día ó anterior tostado. (Reemplazar por rodajas de pan de salvado sí hay estreñimiento). Manteca, queso fresco, mozzarella. Carne al horno. Polenta. Huevo ¿juro. Tomate. Palmito. Corazón de alcaucil. Punta de espárragos. Cantidades/reducidas de fideos secos una vez por semana. Laurel. Orégano. Manzana, pera y duraznos bien cocidos. Jaleas. Yoghurt. Pequeñas cantidades de vino.

Alimentos Desaconsejados: Leche. Pan y pastas frescas. Papa. Verdura de hoja. Cítricos. Uva. Poroto. Garbanzo. Lenteja. Arvejas. Factura. Pizza. Cerveza.

Prescripción Médica:



C.E.O.R.L.

Consultorios
Especializados en
Otorrinolaringología

