

## DIETA BLANDA GÁSTRICA

Indicaciones: ACIDEZ



Té liviano o con leche descremada.  
Galletitas de agua o pan tostado en el horno o bizcocho tipo canale.  
Queso blanco descremado.  
jalea, miel.



- Caldo desgrasado de verduras casero.
- Pollo sin piel (la piel quitarla antes de cocinar).
- Pescado tipo filete.
- Carne vacuna sin grasa (tipo churrasco).

COCCIÓN: a la plancha, a la parrilla, al horno ó hervidos,

UNA PORCIÓN DE:

- Acelga o espinaca hervida y picada.
- Zapallitos.
- Zapallo y zanahoria hervidos.
- Remolacha hervida.
- Arroz, polenta, fideos con salsa.



- Fruta cocida en compota o asada (manzana o pera)
- Gelatina
- Yogur descremado o postres de leche (arroz o flan) hechos con leche descremada.
- Bebidas: agua, jugos para diluir, jugo de compota.

SALSA DIETÉTICA:

Cocinar el tomate en caldo con orégano, laurel, sal, (se puede incorporar zanahoria rallada), hasta que espese, retirar del fuego y agregar aceite. Para condimentar las pastas o cereales se puede utilizar poca cantidad de queso rallado no picante.

### Evitar los siguientes alimentos:

Salsas, picantes, embutidos, condimentos en general, vinagre, mostaza, dulces «n general, manteca, factura, chocolate, cítricos (naranja, pomelo, mandarina y limón), cebolla, ajo, perejil, mate, café, bebidas alcohólicas, bebidas gaseosas (colas), conservas y fritos.



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

Consultorios

Especializados en

Otorrinolaringología

