

Dieta para Gastroenteritis:

- Infusiones livianas de te, mate cocido, tilo o manzanilla.
- Leche deslactosada.
- Pan blanco tostado o galletitas tipo agua.
- Quesos descremados.
- Mermelada con bajo contenido de azúcar.
- Jamón cocido magro.
- Carnes desgrasadas blancas y rojas.
- Hortalizas primero cocidas y luego crudas (pulpa de tomate, berenjena, zapallito, calabaza, zanahoria y puntas de espárragos).
- Cereales bien cocidos no recalentados (arroz, harina de maíz).
- Frutas primero cocidas y luego crudas (manzana, pera, durazno, banana madura).

Observaciones: _____

Dieta para Gastroenteritis:

- Infusiones livianas de te, mate cocido, tilo o manzanilla.
- Leche deslactosada.
- Pan blanco tostado o galletitas tipo agua.
- Quesos descremados.
- Mermelada con bajo contenido de azúcar.
- Jamón cocido magro.
- Carnes desgrasadas blancas y rojas.
- Hortalizas primero cocidas y luego crudas (pulpa de tomate, berenjena, zapallito, calabaza, zanahoria y puntas de espárragos).
- Cereales bien cocidos no recalentados (arroz, harina de maíz).
- Frutas primero cocidas y luego crudas (manzana, pera, durazno, banana madura).

Observaciones: _____

Dieta para Constipación:

- Aumentar el consumo de fibras en forma paulatina:
 - o Cereales integrales (arroz, galletitas, panes).
 - o Mayor cantidad de hortalizas y frutas evitando las que causen distensión
 - o Compota de frutas desecadas bien cocidas (ciruela, damasco)
- Tomar abundante cantidad de líquidos naturales (agua, jugos, licuados de frutas).
- Agregar yogur o leche fermentada.
- Si posee el hábito de tomar leche, incorpore leche común.

Observaciones: _____

Dieta para Constipación:

- Aumentar el consumo de fibras en forma paulatina:
 - o Cereales integrales (arroz, galletitas, panes).
 - o Mayor cantidad de hortalizas y frutas evitando las que causen distensión
 - o Compota de frutas desecadas bien cocidas (ciruela, damasco)
- Tomar abundante cantidad de líquidos naturales (agua, jugos, licuados de frutas).
- Agregar yogur o leche fermentada.
- Si posee el hábito de tomar leche, incorpore leche común.

Observaciones: _____

Alimentación para el Síndrome de Intestino Irritable

En presencia de Diarrea consuma:

• Infusiones livianas de te, mate cocido, tilo o manzanilla.
• Leche deslactosada.
• Pan blanco tostado o galletitas tipo agua.
• Quesos descremados.
• Mermelada con bajo contenido de azúcar.
• Jamón cocido magro.
• Carnes desgrasadas blancas y rojas.
• Hortalizas primero cocidas y luego crudas (pulpa de tomate, berenjena, zapallito, calabaza, zanahoria y puntas de espárragos).
• Cereales bien cocidos no recalentados (arroz, harina de maíz).
• Frutas primero cocidas y luego crudas (manzana, pera, durazno, banana madura).

En presencia de Constipación consuma:

• Aumentar el consumo de fibras en forma paulatina:
o Cereales integrales (arroz, galletitas, panes).
o Mayor cantidad de hortalizas y frutas evitando las que causen distensión
o Compota de frutas desecadas bien cocidas (ciruela, damasco)
• Tomar abundante cantidad de líquidos naturales (agua, jugos, licuados de frutas).
• Agregar yogur o leche fermentada.
• Si posee el hábito de tomar leche, incorpore leche común.

Recuerde:

- Ser ordenado en el comer, respetando los horarios de comidas regulares comenzando con un buen desayuno.
- Revalorizar el tiempo dedicado a la realización de sus comidas.
- Comer cantidades moderadas masticando bien los alimentos.
- Aprovechar el momento de comida para relajarse, olvidando las obligaciones.
- Realizar actividad física y recreativa acorde a sus posibilidades.
- Elegir comidas preparadas en forma natural sin grasas como medio de cocción.
- Disminuir el consumo de azúcar, grasas, dulces, harinas refinadas y sus derivados (pan, galletitas, facturas, pizza, pastas).
- No consumir bebidas gasificadas con azúcar o cafeína.