



Tema: Alimentos de Protección Gástrico

ALIMENTOS

PERMITIDOS

- Lácteos : leche, yogur, quesos suaves, postres de leche, licuados. Huevos : sin freír.
- Carnes : preferentemente blancas (pollo sin piel, pescado), sin freír.
- Verduras : preferentemente cocidas.
- Frutas : preferentemente cocidas (compota al horno).
- Cereales : pastas simples, harinas de granos (arroz, fideos, polenta, ravioles de ricota). Con salsa blanca, aceite, manteca, crema.
- Pan : blanco, tostado.
- Azúcar y dulces : poca cantidad.
- Aceite : para condimentar.

EVITAR

- Frituras y salteados.
- Fiambres y embutidos.
- Cítricos, tomate.
- Salsas.
- Golosinas.
- Dulce de leche, chocolate.
- Condimentos picantes.
- Sal en exceso.
- Agua con gas, gaseosas y jugos concentrados.
- Bebidas alcohólicas.
- Café, mate cebado.
- Fumar.

Nota: comer despacio y masticar correctamente. Fraccionar la alimentación diaria para disminuir el volumen por comida.