



## Recomendaciones Generales

- ▶ Los alimentos deben ser de consistencia Blanda.
- ▶ Hacer comidas fraccionadas 5 veces por día en cantidades reducidas.
- ▶ La temperatura debe ser templada; ni muy frío ni muy caliente.
- ▶ Masticar bien y despacio.
- ▶ No utilizar picantes, frituras ni estofados.
- ▶ Usar edulcorantes y poca cantidad de sal.
- ▶ Preparar los alimentos de vapor, hervidos, a la plancha, al horno.
- ▶ No fumar.
- ▶ No consumir antiinflamatorios, antigripales, aspirinas, novalgina.
- ▶ En caso de utilizar analgésicos, consumir ZMOL O TYLENOL

## Alimentos Aconsejados



- ▶ Té con edulcorantes o azúcar.
- ▶ Leche descremada y queso descremado.
- ▶ Quesos fresco tipo muzzarella o untables descremado.
- ▶ Galletitas de agua o pan tostado si hay estreñimiento usar pan o galletitas de salvado.
- ▶ Huevos pasados por agua.
- ▶ Arroz blanco hervido con trozos de queso dietético.
- ▶ Sopa de sémola, verduras hervidas o de cabello de ángel. QUAKER (Avena).
- ▶ Pollo sin piel, pescado surubí hervido o a la plancha.
- ▶ Jamón cocido, puré de papas, zapallo, remolacha, papa, berro, lechuga, acelga.
- ▶ Pastas frescas sin condimento, con salsa blanca y jamón.
- ▶ Se puede consumir porciones reducidas de palmitos y tomate cocido sin piel (muy poco).
- ▶ Aceites de girasol, de maíz o de oliva.
- ▶ Tartas: carne, pescado, pollo, espinaca, acelga, zapallo, verduras, jamon y queso.
- ▶ Helados: Crema, Vainilla. Dulces: batata, membrillo.

## Alimentos Desaconsejados



- ▶ Frutas ácidas, jugo de naranja, limón, pomelo, piña, frutilla, mandarina.
- ▶ **Bebidas:** Cerveza, gaseosas, productos cola y cítricos.
- ▶ Embutidos, menudencia, carnes de cerdo, soyo.
- ▶ Huevos fritos y manteca.
- ▶ Maíz (sopa paraguaya chipa guazú).
- ▶ Cebolla cruda, ajo, tomate. Queso Fuertes; roquefort, gruyere, etc.
- ▶ Vinagre, moztasa, picantes, keptchup, nuez moscada, pimienta.
- ▶ Café negro, cocido, mate, tererè, chocolates, facturas, yogurth
- ▶ Cigarrillos, Bebidas alcoholicas
- ▶ Embutidos.