



*RECOMENDACIONES DIETETICAS*

---

PARA UNA ALIMENTACIÓN POBRE EN RESIDUOS

Las características generales de esta dieta intentan conseguir un reposo funcional y una protección del intestino para lo cual atenderá las siguientes recomendaciones:

- . Comidas frecuentes y poco copiosas.
- . Comer despacio y masticar los alimentos
- . Evitar la ingesta de alimentos muy fríos y/o muy calientes.
- . Podrá tomar leche si el paciente la tolera, se recomienda como conveniente yogures (naturales)
- . Evitar las verduras y hortalizas excepto patata y zanahoria.
- . Las legumbres podrán tomarse solo en puré (pasadas por pasapurés, no trituradas)
- . Evitar las frutas crudas excepto el plátano y manzana el resto podrán tomarse en compota o asadas.
- . Podrá tomar sémola, arroz, pan blanco, etc
- . Evitar productos integrales.
- . Las carnes y los pescados están permitidos procurando que sean poco fibrosos.
- . Los huevos se prepararán cocidos, escalfados, pasados por agua o en tortilla.
- . Procurara tomar los alimentos en sus formas culinarias más sencillas cocidos, asados, o a la plancha.
- . Evite las bebidas gaseosas, cerveza, vino y café. Pudiendo ingerir infusiones (té, manzanilla, tila).
- . En la elaboración de los alimentos, se emplearán exclusivamente aceites vegetales, preferentemente aceite de oliva.