









DIETA SIN FIBRA Y SIN RESIDUO PROGRESIVA

Grupo alimento	Alimentos recomendados	Si se tolera	Últimos en introducir
Lácteos 		Yogur natural descremado (generalmente se tolera bien) Quesos frescos	Leche descremada Quesos curados
Cárnicos 	Carnes magras Jamón cocido Pescado blanco Huevos (en forma de tortilla a la francesa, máximo dos a la semana)	Carnes muy duras i muy fibrosas Jamón salado desgrasado	Carnes muy grasas: cordero, pato,...
Cereales, legumbres y tubérculos 	Pasta italiana Arroz Pan blanco y biscottes Patatas	Cereales de desayuno Legumbres en forma de puré pasado por el colador chino	Cereales integrales y sus derivados Legumbres enteras
Verdura hortalizas 	Zanahoria cocida Calabacín sin piel	Todas en general menos las no recomendadas	Col, coliflor, col de bruselas, alcachofa
Frutas 	Membrillo Fruta al horno o hervidas	Frutas muy maduras Frutas en almíbar	Otras frutas crudas. Naranja, kiwi, melón, fresas,
Bebidas 	Agua Infusiones (manzanilla) Caldos sin grasa colados Zumo de manzana	Zumos de fruta sin pulpa	Bebidas con gas Café (excepto descafeinado de sobre) Bebidas alcohólicas
Alimentos grasos 	Aceite de oliva y girasol		Mantequilla Frutos secos
Dulces y bollería		Miel y azúcar Galletas tipo "maría"	
Condimentos y otros 	Sal	Hierbas aromáticas suaves	

RECOMENDACIONES:

- **TIPO DE COCCIONES:** Plancha, hervido, al horno,...En general todas las cocciones suaves. Evitar fritos, sofritos,....
- Limitar los alimentos grasos.
- Evitar los alimentos muy dulces, se tiene que limitar el consumo de azúcares.
- Los alimentos no tienen que estar ni muy fríos ni muy calientes.
- Es importante comer en poca cantidad y frecuente, los alimentos sólidos se tienen que masticar bien para facilitar la digestión.
- Beber abundante líquido (1,5-2 l) para evitar la deshidratación.
- **LOS ALIMENTOS CON MÁS PROPIEDADES ASTRINGENTES SON:**
 1. Agua de arroz: Se recomienda hervir 30g de arroz, colarlo y añadir agua caliente hasta llegar a 1 l añadir un poco de sal.
 2. El agua de la manzana hervida.
 3. Tostadas
 4. Manzana pelada, rallada y oxidada
 5. Plátano maduro
 6. Membrillo
 7. Zanahoria hervida