

DIETA ASTRINGENTE

Alimentos desaconsejados:

- **Lácteos**



- leche
- yogurt
- queso

- **Cereales:**



- pan integral
- pan de molde
- cereales integrales
- pasta integral
- bollería

- **Carne y huevos:**



- carnes duras y fibrosas
- carnes de caza
- huevos

- **Pescado:**



- pescado azul
- marisco
- mejillones, almejas,...

- **Fruta:**



- fruta cruda

- **Verdura:**



- todas excepto la zanahoria

- **Legumbres:**



- guisantes
- lentejas
- judías
- habas
- garbanzos

- **Aceites y grasas:**



- mantequilla
- margarina
- panceta
- crema de leche
- mayonesa

- **Frutos secos:**



- todos

- **Bebidas:**



- café
- alcohol
- refrescos, batidos
- zumos azucarados
- chocolate

Alimentos recomendados:

-  **Lácteos:**

- leche sin lactosa

-
-  **Cereales:**

- pan blanco tostado o del día anterior
- arroz
- pasta
- cereales refinados
- patata

-
-  **Huevos:**

- carne tierna (pollo, ternera herbida, pavo) sin piel
- clara de huevo
- jamón dulce



Cocciones: herbido, vapor o plancha

-
- **Pescado:**

- Pescado blanco

-
- **Fruta:**



- fruta cocida al horno (manzana, pera)
- zumo de manzana
- membrillo
- plátano maduro
- manzana pelada, cortada y rallada (oxidada)




-
- **Verdura:**

- zanahoria herbida
- caldo de verduras

-
-  **Setas:**

- ninguna

-
-  **Grasas:**

- aceites vegetales

-
-  **Bebidas:**

- agua
- infusiones
- agua de arroz
- agua de manzana herbida

RECOMENDACIONES:

- No tomar alimentos ni muy frios ni muy calientes, mejor a temperatura ambiente o tibios.
- Mejor comer poca cantidad y a menudo, masticando bien los alimentos
- Sal en cantidades normales y azúcar en pequeñas dosis.
- Tome líquido abundante (2-3 litros/día), en tomas pequeñas y frecuentes : agua, caldo de arroz, zanahoria o verdura (50g de arroz + 1 zanahoria grande en 1'5 l de agua condimentada con sal), infusiones de camamilla, poleo , tila, agua de limon con azucar, agua de té.
- Se recomienda cocciones suaves y con poca grasa (plancha, herbidos,...).