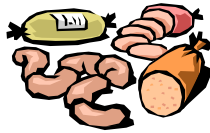


**ALIMENTS PROHIBITS:**

• **Carns:**



- Porc
- Xai
- Vísceres en general
- Gall dindi
- Embotits

• **Peix:**



- Tots els blaus
- Marisc

• **Cereals:**



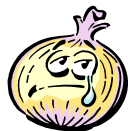
- Mongetes seques
- Cigrons
- Lenties
- Pèsols
- Faves
- Productes integrals

• **Greixos:**



- Mantega
- Margarina
- Llard
- Greixos animals en general

• **Verdures:**



- Col
- Col-i-flor
- Cols de Brusel·les
- Ceba
- All
- Porro
- Verdura crua en general (enciam, tomàquet,..)

• **Fruita:**

- Fruits secs en general
- Fruita fresca amb pell
- Fruita verda
- Cítrics

• **Sucres:**



- Pastissos
- Gelats
- Xocolata

• **Varis:**



- Cafè i tè forts
- Plats comercials preparats
- Vinagre, mostassa, espècies,..
- Begudes amb gas i alcohòliques

## DIETA PER GASTRECTOMIES

### ALIMENTS PERMESOS:

#### •Carns:



- Vedella
  - Bou
  - Pollastre sense pell
  - Conill sense pell
- 

#### •Peix:



- Peix blanc
- 

#### •Cereals:

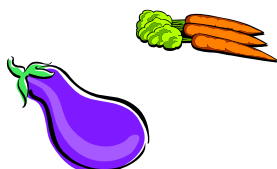


- Pa (millor torrat o del dia anterior)
  - Pasta
  - Arròs
  - Patates
  - Galetes tipus Maria
  - Bolleria no grassa (magdalenes, pa de pessic, coca...)
  - Llegums (bullides o en puré)
- 

#### •Greixos:

- Oli (amb moderació)
- 

#### •Verdures:



- Carbassó
  - Carbassa
  - Pastanaga
  - Mongeta verda
  - Espinacs
  - Albergínies
- 

#### •Fruita:

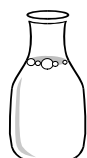


- Fruita fresca madura, no àcida i sense pell
- 

#### •Sucre:

- Edulcorants artificials (sacarina, aspartam ...)
- 

#### •Làctics:



- Llet desnatada o semidesnatada
  - logurt natural
  - Formatge fresc o mató
  - Flam
- 

#### •Ous:



- En truita, passat per aigua i dur
- 

#### •Varis:



- Sal, herbes aromàtiques, vainilla, canyella
- Aigua, infusions
- Sucs de fruita no àcida

## DIETA PER GASTRECTOMIES

### RECOMANACIONS GENERALS PER PACIENTS AMB GASTRECTOMIES:

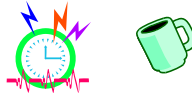
1.- Es recomana realitzar de 5 a 6 àpats al dia de petita quantitat i cada 3-4 hores para evitar l'excessiu augment de pressió intragàstrica. No suprimir cap àpat.



2.- Respecti la llista dels aliments prohibits.



3.- És important no prendre líquids durant els àpats . Es recomana beure aigua 30' - 60' abans i després dels àpats.



4.- Eviti aliments molt ensucrats (sucre, mel, xocolata , pastisseria), així com, begudes ensucrades i carbòniques (cola, etc.).



5.- Suprimeixi la llet i verdures crues només si li provoquen intolerància.



6.- És preferible prendre les fruites de la següent manera:

- Fresca, madura i sense pell.
- Cuita o al forn sense pell i sense sucre.
- Triturada sense pell.
- Sucs sense sucre afegit.



7.- Eviti menjar verdures i fruites molt fibroses (carxofes, espàrrecs, caqui, ...)

8.- Cuini els aliments amb poc greix, preferiblement bullits, a la planxa, al vapor o al forn. Suprimeixi els fregits i els guisats.



9.- Eviti temperatures extremes en els aliments, ni molt freds ni molt calents.



10.- Mengi a poc a poc i ben mastegat.



11.- Realitzi aquesta dieta fins que tingui el control al Dispensari de Dietètica i Nutrició.

