

DIETA ASTRINGENTE

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Las comidas deben ser de poca cantidad y frecuentes; se recomienda hacer unas 5-6 comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y resopón)
- Es muy importante beber líquidos, preferentemente fuera de las comidas, para evitar la deshidratación.

Agua del tiempo

Agua de arroz

Caldo desgrasado con sal

Agua de zanahoria con sal

- Se debe tener en cuenta que la preparación del agua de arroz y zanahoria, debe realizarse diariamente y guardarla, siempre tapada, en la nevera; ya que sino se cuida tiene tendencia a fermentar y sería contraproducente.
- Iniciar una dieta estricta. Ingerir sólo los alimentos recomendados y variar lo máximo posible la alimentación.
- Excluir los alimentos flatulentos y que sean ricos en fibra: legumbres, frutas y verduras.
- No consumir alimentos ni muy fríos ni muy calientes.
- Comer despacio y en un ambiente tranquilo, reposando después de comer.
- Poco a poco introducir nuevos alimentos de los recomendados de uno en uno para poder valorar la tolerancia.
- La efectividad de la dieta se valorará con la mejoría de la consistencia de las deposiciones y su frecuencia.
- Debe tomar la medicación que su médico le indique.

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN 1ª FASE

- Té, manzanilla
- Leche de almendras
- Agua de arroz
- Agua de zanahoria
- Arroz hervido caldoso
- Patata y zanahoria hervida
- Pasta italiana hervida sin salsa
- Pescado hervido
- Pollo hervido
- Membrillo
- Manzana al horno
- Manzana rallada oxidada y sin piel
- Compota de manzana
- Tostadas tipo biscotte

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN 2ª FASE

- Jamón dulce
- Yogur desnatado natural
- Ternera, pescado, pollo a la plancha
- Tortilla francesa o huevo duro
- Sopa de pasta (caldo desgrasado)
- Melocotón en almíbar
- Galletas tipo maría
- Bizcocho casero
- Plátano y pera muy maduros

ALIMENTOS RECOMENDADOS EN 3ª FASE

- Verduras en forma de puré: calabacín, zanahoria, judía verde, calabaza.
- Frutas en forma de zumos y después enteras muy maduras.
- Verduras hervidas y por último las legumbres.
- Introducir progresivamente cocciones más complejas hasta llegar a la dieta habitual.

EJEMPLO DE MENÚ DE 1ª FASE

Desayuno

- Infusión con azúcar
- Tostadas con membrillo

Media mañana

- Leche de almendras muy diluida

Comida

- Arroz hervido caldoso + 1 cucharilla de aceite de oliva en crudo
- Pollo hervido
- Compota de manzana

Merienda

- Manzana rallada (dejarla oxidar)
- 1 tostada

Cena

- Crema de zanahoria
- Pescado hervido
- 2 membrillos

Resopón

- Leche de almendras muy diluida