

CGD. RECOMENDACIONES DIETA ASTRINGENTE.

ALIMENTOS QUE DEBE INTRODUCIR MÁS FRECUENTEMENTE EN SU DIETA:

- Sopa de arroz, sopa de zanahoria, puré de patatas y zanahorias, sopa de pescado.
- Huevo pasado por agua, duro o en tortilla.
- Pescado cocido o a la plancha. Los pescados deben ser blancos: pescada (congelada o fresca), lenguados, rape, gallo...
- Carne de ave cocida o a la plancha (sin piel).
- Frutas: manzana asada, manzana oxidada con una gotas de limón (rallada o pelada y partida en trozos dejando al aire un rato para que se oxide), membrillo, plátano maduro.
- Pan blanco tostado.
- En el desayuno se tomarán infusiones claras de té o manzanilla, edulcoradas con sacarina y pan tostado.

OBSERVACIONES:

- **No debe tomar leche ni derivados.** Se pueden tolerar el yogourt natural y los quesos frescos, tras una o dos semanas de modificación dietética.
- **Frutas y verduras** se evitarán crudas. Evitar durante la primera semana verduras de color verde: acelgas, espinacas, lechugas... así como la ingestión de almendras, compotas, nueces, pan negro, por su efecto laxante. Posteriormente se pueden ir reintroduciendo.
- **No tome dulces:** caramelos, chocolates, pastelería, azúcar...
- **Evite** las bebidas muy frías, todo tipo de bebidas refrescantes, así como las aguas minero-medicinales con gas.
- Intente **modificar su dieta habitual** con los alimentos indicados. Es importante mantener una dieta completa y variada, dentro de los límites que se le han comentado.