

## PLAN DE ALIMENTACIÓN ASTRINGENTE

<b>Leche</b>	Evitar los primeros días, luego incorporar leche deslactosada (La Serenísima cartón amarillo) durante el período agudo de la diarrea. Después, incorporar leche descremada para cortar infusiones.
<b>Queso</b>	Blanco untable (Ser o Mendricrim 0% o García o Casandiet) y tipo port salut descremado.
<b>Huevo</b>	En período agudo consumir solamente las claras cocidas (duras, soufflé o budín).
<b>Carnes</b>	Comenzar con pollo y pescado, sin piel, a la plancha o hervido. En segunda etapa (a la semana) añadir carne vacuna (cortes macros: peceto, bola de lomo, o cuadril, nalga).
<b>Vegetales</b>	Comenzar solamente con zanahoria hervida, como tal o en preparaciones. Luego comenzar con zanahoria rallada.
<b>Cereales</b>	Comenzar con cabellos de ángel y arroz blanco bien cocido. Polenta, y sémola (en sopas).
<b>Pan</b>	Blanco desecado en el horno o galletitas de agua de bajo tenor graso (Tosti-Mayco).
<b>Frutas</b>	Manzana rallada, banana (a punto, no verde ni pasada).
<b>Gelatina dietética</b>	Sabores a elección.
<b>Aceite</b>	Oliva, maíz, girasol. En crudo, poca cantidad, para condimentar las sopas u hortalizas (1 cuchara sopera).
<b>Condimentos</b>	Sal, hojas de laurel para saborear las comidas, y retirar de las preparaciones.
<b>Bebidas</b>	Aguda, caldo de zanahorias, Sprite, 7UP light, sin gas.
<b>Infusiones</b>	Té.
<b>Edulcorante</b>	A elección y poca cantidad.