

- 1) **LÁCTEOS:** parcialmente descremada o yogur descremado.
- 2) **QUESOS:** blancos untables, tipo Casancrem o ricota.
- 3) **CARNES:** ave sin piel, pescado. Luego, carnes rojas cortadas en pequeños trocitos, jugosas, bien cocidas, tiernas. Cortes: colita de cuadril, lomo de ternera, nalga, jamón cocido, plastrón. Cocinar al horno, sin formar costra tostada.
- 4) **HUEVO:** poché o en preparaciones como budines o soufflé dietéticos.
- 5) **HORTALIZAS:** zapallo, zanahorias, zapallitos, remolacha, centro de palmitos, centro de alcauciles, chauchas sin hilo / sin porotos, papas, batata, tomate, tomate perita sin piel. Cocinar por hervor, tamizar las verduras, cocinar en budines o soufflés al horno.
- 6) **FRUTAS:** cocidas: manzana, bananas bien maduras, peras cocidas al horno o en puré de frutas.
- 7) **CEREALES:** fécula de maíz, arroz blanco, grano chico común. Bien cocidos.
- 8) **PAN:** blanco, desecado al horno.
- 9) **GALLETITAS:** de agua, bizcochos tipo canales.
- 10) **PASTAS:** fideos tipo tallarín de laminado fino, canelones rellenos con los ingredientes permitidos, ñoquis de sémola. Con salsa blanca o quesos blancos o aceites crudos, no modificado por calor.
- 11) **ACEITES:** puros, de girasol o maíz u oliva, para condimentaren crudo, no frituras.
- 12) **AZÚCAR:** preferentemente usar edulcorante o pequeñas cantidades de azúcar en las infusiones.
- 13) **DULCES:** pequeñas cantidades, jaleas de frutas permitidas.
- 14) **CONDIMENTOS:** aromáticos: orégano, albahaca, romero, tomillo.
- 15) **SALSA:** no fritas, rehogadas en agua, no usar carnes ni caldos en su elaboración.
- 16) **BEBIDAS:** agua natural, no gasificadas, jugo de manzana diluidos. No ingerir los líquidos junto con las comidas.
- 17) **INFUSIONES:** te de hierbas o te muy diluidos, mate cocido muy clarito.

CONSEJOS GENERALES:

- Comer despacio y masticar muy bien.
- Fraccionar la alimentación en 8 comidas diarias.
- No ingerir volúmenes grandes ni temperaturas extremas, mantener horarios regulares para cada comida.
- Cuidado con los volúmenes de líquido y evitar su toma junto a las comidas.