

Recomendaciones nutricionales. Dieta baja en residuos

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Recomendaciones alimentarias

- Fraccione la alimentación: realice 5-6 comidas al día, siguiendo un horario regular y evitando comer volúmenes muy grandes.
- Procure comer lentamente y masticar bien.
- Intente tomar los líquidos fuera de las comidas.
- A la hora de introducir los alimentos, pruebe solo uno a lo largo de todo el día. De esta forma, si no lo tolera, será capaz de identificarlo fácilmente y así podrá retirarlo y volverlo a probar pasados unos días.

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS QUE EVITAR
Lácteos y derivados	Yogurt descremado, queso descremado y fresco, leche descremada sin lactosa o batido de soja	Leche y derivados semis o enteros
Cereales y tubérculos	Pan y cereales refinados, arroz, pasta, tapioca y patata sin piel	Pan y cereales integrales (galletas, pastas, etc.) Nabo
Legumbres y frutos secos		Todos
Verduras y hortalizas	Según tolerancia. Empezando a introducir: zanahoria pelada, calabacín sin piel, corazón de alcachofa, parte blanca del porro, puntas de espárragos, judía verde muy tierna Siempre cocido	Verduras fibrosas: col, brócoli, alcachofa entera, apio, lechuga, escarola, cogollos

Fruta	Según tolerancia. Empezando a introducir fruta cocida y sin piel como: manzana, pera, membrillo o plátano maduro	Frutas fibrosas: cítricos, piña, kiwi, ciruelas, frutos rojos y piel de las frutas
Carne, pescado y huevos	Pollo, conejo, pavo, la parte muy magra de la ternera Pescado blanco y atún al natural Clara de huevo	Ternera, cerdo, pato, caza Pescado azul Huevo entero Patés y embutidos
Aceites y grasas	En cantidades limitadas: aceites vegetales, preferiblemente aceite de oliva.	Grasas animales, mantequilla y margarina, salsas y crema de leche
Postres y dulces	Gelatinas sin azúcar y galletas tipo María	El resto.
Bebidas	Agua e infusiones Zumos colados Caldos desgrasados	Café y te Bebidas carbónicas o alcohólicas
Otros	Sal y hierbas aromáticas suaves	Platos precocinados Salsas Azúcar en grandes cantidades
Cocciones	Plancha, vapor, hervir, salteado con poco aceite, papillote, microondas	Frito, rebozado, estofado, en salsa

DISTRIBUCIÓN DIARIA

DESAYUNO

- Leche descremada sin lactosa o batido de soja o yogures descremados
- Pan o galletas “María” o biscotes o cereales de desayuno
- Jamón York, pavo, queso descremado, atún al natural

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Fruta (de la lista)
- Leche descremada sin lactosa o batido de soja o yogures descremados

COMIDA Y CENA

- Verdura (de la lista)
- Pasta o arroz o patata sin piel
- Carne, pescado o huevo (de la lista)
- Fruta (de la lista)
- Pan para acompañar

RESSOPON

- Leche descremada sin lactosa o batido de soja o yogures descremados

Dieta baja en residuos y grasas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- Vaso de leche descremada sin lactosa con café soluble descafeinado - Bocado de jamón york	- Vaso de batido de soja desnatada - ½ bol de cereales (no integrales)	- 2 yogurts desnatados - Galletas tipo María	- Vaso de leche descremada sin lactosa con café soluble descafeinado - 2 tostadas con pavo	- Vaso de batido de soja desnatada - ½ bol de cereales (no integrales)	- Vaso de batido de soja - Bocado de atún al natural	- Vaso de leche descremada sin lactosa con café soluble descafeinado - 2 tostadas con quesitos desnatados
Media mañana	- 1 manzana	- Yogurt desnatado	- Compota de frutas	- Yogurt de soja	- 1 pera	- Yogurt líquido desnatado	- Membrillo
Comida	- Judía verde tierna con patata - Pollo a la plancha - 1 plátano maduro	- Pasta con calabacín y merluza - 1 manzana	- Arroz hervido con zanahoria - Hamburguesa de pollo a la plancha - 1 pera	- Tortilla de claras de huevo con patata y calabacín. - 1 plátano maduro	- Crema de zanahoria y patata con dados de pavo salteados - Compota de fruta	- Pasta con un poco de aceite - Lenguado a la plancha con puntas de espárragos - Zumo de manzana	- Sopa de verduras i pasta - Conejo a la brasa - 1 pera
Merienda	- Yogures desnatados - Galletas tipo María	- 1 plátano maduro - 2 tostadas	- Vaso de batido de soja desnatada - ½ bol de cereales (no integrales)	- 1 manzana - Galletas tipo María	- Yogurt de soja - 2 tostadas	- Compota de frutas - ½ bol de cereales (no integrales)	- Yogurt desnatado - Galletas tipo María
Sopar	- Arroz salteado con atún al natural, zanahoria y calabacín - Yogurt desnatado	- Sopa de verduras y pasta - Muslo de pollo al horno s/piel - Yogurt líquido desnatado	- Puntas de espárragos - Bistec magro de ternera a la plancha - Vaso de leche desnatada s/lactosa	- Patata y dorada al horno con acompañamiento de porro tierno - 1 yogurt desnatado	- Judía verde con patata - Rape a la brasa - Vaso de leche desnatada s/lactosa	- Tortilla de claras de huevo con patata y calabacín. - Vaso de batido de soja	- Pan tostado con jamón y queso descremado - Yogurt líquido desnatado