

IMPORTANTE

Esta es una guía general y puede necesitar adaptaciones según las necesidades individuales de cada paciente. Siempre es recomendable seguir las indicaciones de los profesionales de la salud para una óptima recuperación.

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN SERVICIO DE GASTROENTEROLOGÍA



Consultas

salimentacion@hospitalaleman.com



Solicitar turno - Dietología

Tu Portal

4827-7000 Opción 2 - Lunes a viernes de 8 a 20 hs.

www.hospitalaleman.org.ar

Av. Pueyrredón 1640 - C1118AAT - Buenos Aires



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON INDICACIÓN DE DIETA ASTRINGENTE



OBJETIVO DE LA DIETA

Esta dieta tiene como objetivo principal aliviar la carga sobre el sistema digestivo, reducir la irritación intestinal y facilitar una recuperación rápida y segura.

Día 2

Desayuno

Té con azúcar con galletitas de agua y queso untado.

Almuerzo

Pescado a la plancha con papas al horno.

Postre: manzana rallada.

Merienda

Idem al desayuno.

Cena

Omelette de queso fresco con zanahorias al horno/hervidas. Postre: gelatina.

Colación: queso y dulce de membrillo.

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Hidratación: Beber líquidos claros en pequeñas cantidades y frecuentemente para evitar la deshidratación.

2. Frecuencia y Cantidad: Realizar las 4 comidas diarias en pequeños volúmenes y considerando agregar colaciones.

3. Masticar bien y comer despacio y tranquilo.

4. Alimentos de Fácil Digestión: Elegir alimentos suaves y de fácil digestión para no sobrecargar el sistema digestivo.

Día 3

Desayuno

Té con azúcar con tostadas con huevo revuelto.

Almuerzo

Bife a la plancha con arroz con aceite y queso.

Postre: banana.

Merienda

Té con azúcar con tostadas de pan francés con queso untado.

Cena

Ravioles de ricota con aceite y queso

Postre: Gelatina.

Guía práctica con los alimentos RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS

¿Cuáles son los alimentos que se RECOMIENDAN?

- **Líquidos:** Agua, caldos desgrasados, té de hierbas sin cafeína y que puede estar endulzado con poca azúcar o edulcorante, o idealmente tomar amargo.
- **Hidratos de Carbono:** Pan blanco tostado tipo lactal o francés, galletitas de agua con o sin sal, galletas de arroz
- **Almidones:** papa, arroz blanco, fideos blancos, ravioles de ricota, polenta, fideos aptos celíacos, sémola.
- **Lácteos:** Queso untable entero o descremado, queso fresco tipo port salut entero o descremado y ricota entera o magra.
- **Proteínas Magras:** Comenzar con carne de pollo y pescado blanco que pueden estar cocidos al vapor, a la plancha o al horno. Elegir cortes magros y quitar la grasa y piel visibles.

Luego se puede incorporar gradualmente carne de vaca y cerdo.

- **Frutas y Verduras:** Zapallo y zanahorias cocidas hervidas, a la plancha o al horno. Pueden prepararse en puré, en rellenos o tipo soufflé. Frutas como manzana cocida y sin piel o banana madura.
- **Otros:** Gelatina, Dulce de membrillo o batata
- **Considerar como condimentos en reducidas cantidades:** Sal, limón, albahaca, azafrán, canela, romero, comino, cúrcuma, laurel, orégano, tomillo, perejil.
- Se puede considerar **aceites como de oliva, girasol y maíz.** Idealmente utilizar en crudo agregando a las preparaciones una vez cocidas y servidas.

¿Qué alimentos se DESACONSEJAN?

Existen alimentos que se recomienda evitar en una dieta astringente por su elevado contenido en estímulos e irritantes para la mucosa intestinal.

- **Alimentos altos en fibra:** vegetales de hoja, verduras y frutas crudas, legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- **Lácteos y derivados:** leche o yogur, crema de leche, helados.
- Frituras.
- Gaseosas, jugos, alcohol, café y mate cebado.
- Condimentos irritantes y picantes: morrón, cebolla, ajo, pimentón, pimienta, salsas, aderezos y especias fuertes.

PAUTAS DE ALARMA

Es fundamental estar atentos a ciertos síntomas que pueden indicar una complicación o la necesidad de atención médica a la brevedad. Contacta a tu médico o consulta por guardia si experimentas:

- Fiebre alta persistente (más de 38.5°C).
- Vómitos incontrolables.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal intenso y constante.
- Signos de deshidratación severa (boca seca, mareos, orina oscura o escasa)
- Diarrea que persiste por más de 48 horas sin mejoría.

Te compartimos algunos ejemplos de dietas

Día 1

Desayuno

Té con azúcar/edulcorante o amargo +
tostadas riera y queso untado.

Almuerzo

Pollo con arroz blanco con aceite en crudo +
queso rallado.

Postre: manzana al horno.

Merienda

Té con azúcar pan lactal blanco tostado con
queso fresco descremado.

Cena

Fideos blanco con aceite y queso rallado.

Postre: banana.

Colación:

1 porción de queso fresco.

- Se sugiere que una vez que las deposiciones disminuyan en frecuencia se progrese la alimentación incorporando alimentos de a 1 por vez.
- Progresar con verduras y frutas, primero cocidas y luego crudas, e incorporar lácteos usando yogures o leche para cortar infusiones o en preparaciones.