

Recomendaciones nutricionales para manejo de gastrectomía

Tiempo de comida	Preparación
Desayuno ⌚ 7 a.m.	Caldo de papa con pollo (media taza 100cc). Café con leche light (100 cc) y pan (media porción). Queso descremado (1 tajada pequeña).
Media ⌚ 10 a.m.	Compota de manzana (90cc). Picado de frutas, excepto: banano, mango de azúcar (pocillo tintero de fruta).
Almuerzo ⌚ 1 p.m.	Pollo molido o pescado molido (una porción). Puré de papa o maduro (2 cucharadas). Guiso o puré de verdura (2 cucharadas).
Onces ⌚ 3 p.m.	Jugo de pera en agua (medio vaso). Porción de fruta (pocillo tintero de fruta).
Comida ⌚ 7 p.m.	Pollo o pescado en trozos sin espinas (medio filete). Arroz blanco o espaguetis (2 cucharadas). Tipo desayuno.
Cena ⌚ 9 p.m.	Fruta en trozos.

Sus alimentos deben ser de consistencia blanda, por ningún motivo consuma alimentos duros de difícil paso, como por ejemplo la carne.

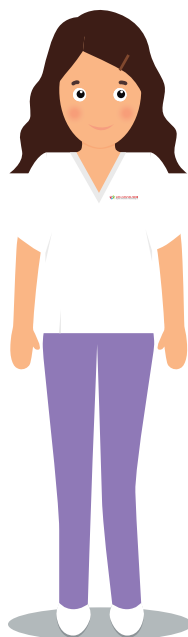
Es importante que cada vez que coma, mastique despacio los alimentos. Prefiera el consumo de carnes blancas. Debe abandonar el consumo de frutas con cáscara.

La leche debe ser descremada y deslactosada.

Debe abandonar el consumo de alimentos productores de gases como brócoli, repollo, lechuga, coliflor, cebolla cruda, pimentón, lentejas, frijol y garbanzo.

Abandonar el consumo de alimentos fritos.

No utilice condimentos artificiales como: caldo maggy, color. Evite todas las salsas (tomate, tártara, mayonesa)



Observaciones: _____

