



Información
al paciente:

DIETAS



CLÍNICA MONTE GRANDE

Dieta Hipoalergénica



NO COMER LOS SIGUIENTES ALIMENTOS DURANTE 4-5 DÍAS.

- ✗ CARNE DE CERDO
- ✗ PESCADOS, MARISCOS
- ✗ EMBUTIDOS, FIAMBRES
- ✗ GASEOSAS CON COLOR
- ✗ LÁCTEOS, HUEVO
- ✗ CONDIMENTOS, PICANTES, ADEREZOS
- ✗ FRUTILLA, KIWI, CÍTRICOS
- ✗ TOMATE, SALSA, PIZZA
- ✗ CHOCOLATE
- ✗ CAFE

- ✗ **NO** usar perfumes, cremas; bañarse con jabón de glicerina, neutro o blanco.



Dieta para Diabetes Mellitus

- ✗ Evitar alimentos que contienen hidratos de carbono simples (azúcar, miel, mermelada, bebidas azucaradas, frutas y zumos, repostería industrial, golosinas dulces, chocolates y derivados)
- ✗ El azúcar debe sustituirse por edulcorante.
- ✗ Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol: escoger lácteos con poca grasa, las carnes más magras (pollo y pavo sin piel, ternera magra, solomillo de cerdo o ternera), desgrasar caldos de carne y aves en frío, sustituir la carne o los huevos por pescado al menos cuatro veces por semana.

HORARIOS REGULARES DE COMIDAS Y SIN SALTARSE NINGUNA

(especialmente en la tipo I, ya que de no ser así se corre el riesgo de tener bajadas bruscas de azúcar en la sangre-hipoglucemia-).

FRACCIONADA: 5 ó 6 tomas diarias (menor volumen de alimento por toma, mejor control).

- ✓ **INCLUIR ALIMENTOS RICOS EN FIBRA** en grandes cantidades adecuadas (verduras, frutas, legumbre, cereales integrales, frutos secos).



Dieta para la Atopia

✗ **NO** debe usar químicos como cosméticos, productos para el cabello, desodorantes y ropa de poliéster o nylon. debe usar jabón neutro o blanco y ropa sólo de algodón.

NO DEBE CONSUMIR:

- ✗ FRUTILLAS
- ✗ CÍTRICOS
- ✗ HUEVOS
- ✗ SEMILLAS
- ✗ MARISCOS
- ✗ CHOCOLATES
- ✗ EMBUTIDOS
- ✗ ENLATADOS



Dieta Astringente



- ✓ Debe tomar agua mineral al menos **2 litros por día**

Debe consumir:

- ✓ JUGO DIETÉTICO DE MANZANA
- ✓ TÉ NEGRO (AMARGO O CON EDULCORANTE)
- ✓ GELATINA DIETÉTICA
- ✓ ARROZ HERVIDO
- ✓ POLENTA
- ✓ FIDEOS CON ACEITE DE MAÍZ
- ✓ CARNE SIN GRASA A LA PLANCHA
- ✓ POLLO SIN PIEL A LA PLANCHA
- ✓ PAN FRANCÉS TOSTADO
- ✓ QUESO PORT SALUT
- ✓ MANZANA SIN CÁSCARA RALLADA O AL HORNO
- ✓ MERMELADA DIETÉTICA DE MEMBRILLOS



Dieta Gastroprotectora

- ✓ Debe comer al menos **6 veces al día** (con colaciones)
- ✓ Debe tomar agua mineral al menos **2 litros por día**

NO DEBE CONSUMIR:

- ✗ ALCOHOL
- ✗ MATE O CAFÉ
- ✗ FRITOS
- ✗ SALSAS Y PICANTES
- ✗ TOMATE Y CEBOLLA CRUDOS
- ✗ MENTA O CHOCOLATE
- ✗ ADEREZOS
- ✗ EMBUTIDOS
- ✗ LECHE Y DERIVADOS
- ✗ CÍTRICOS



Dieta para Diarrea



Puede tomar:

- ✓ AGUA MINERAL
- ✓ SEVEN UP DIET (sin gas)
- ✓ TÉ NEGRO (amargo o con edulcorante)
- ✓ CALDO COLADO Y SALADO
- ✓ GATORADE DE MANZANA

Puede consumir (sólidos salados):

- ✓ ARROZ HERVIDO
- ✓ POLENTA
- ✓ FIDEOS CON ACEITE DE MAÍZ
- ✓ CARNE SIN GRASA
- ✓ POLLO SIN PIEL
- ✓ PAN TOSTADO
- ✓ PESCADO
- ✓ QUESO RALLADO

Puede consumir (sólidos dulces):

- ✓ GELATINA DIET (no rojas)
- ✓ MANZANA (rallada o al horno)
- ✓ DULCE DE MEMBRILLO



Dieta para Dispesia Funcional

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

- ✓ **LÁCTEOS:** Leche descremada o deslactosada, quesos blandos untables, port salud.
- ✓ **CARNES:** Rojas magras a la plancha, pollo a la parrilla o al horno, pescados (lenguado o merluza) a la plancha o al horno. Jamón cocido magro.
- ✓ **PASTAS Y HARINAS:** Secas y consumirlas con moderación, arroz hervido bien cocido, pan bien tostado, galletitas de agua.
- ✓ **VERDURAS:** Zapallo, zanahoria hervida, calabaza, zapallito hervido y/o papas hervidas.
- ✓ **OTROS:** Huevo duro, o al poché, salsas de tomate frescos previamente pelados. Jaleas o mermeladas de bajas calorías.
- ✓ **FRUTAS Y/O POSTRES:** Manzana al horno sin cáscara, durazno, pera o damasco sin cáscara. Gelatinas dietéticas.
- ✓ **ACEITES:** de uva, girasol, oliva.
- ✓ **CONDIMENTOS:** orégano, sal.
- ✓ **BEBIDAS E INFUSIONES:** Agua mineral sin gas, té o mate cocido liviano con edulcorante, tilo.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- ✗ FRITURAS
- ✗ DULCES O GOLOSINAS
- ✗ MANTECA
- ✗ LEGUMBRES
- ✗ CONDIMENTOS PICANTES
- ✗ FACTURAS
- ✗ FRUTAS CÍTRICAS
- ✗ GASEOSAS
- ✗ BEBIDAS ALCOHÓLICAS
- ✗ CAFÉ O MATE DE BOMBILLA

RECOMENDACIONES: Se aconseja comer despacio, en cantidades moderadas masticando bien las comidas. Respetar los horarios de comidas.

NOTA: Su médico puede personalizar esta dieta.

Dieta para Úlcera Péptica y/o Gastritis

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

- ✓ **LÁCTEOS:** Leche descremada o deslactosada, quesos blandos untables, port salud.
- ✓ **CARNES:** Rojas magras a la plancha, pollo a la parrilla o al horno, pescados (lenguado o merluza) a la plancha o al horno. Jamón cocido magro.
- ✓ **PASTAS Y HARINAS:** Secas y consumirlas con moderación, arroz hervido bien cocido, pan bien tostado, galletitas de agua.
- ✓ **VERDURAS:** Zapallo, zanahoria hervida, calabaza, zapallito hervido y/o papas hervidas.
- ✓ **OTROS:** Huevo duro, o al poché, salsas de tomate frescos previamente pelados. Jaleas o mermeladas de bajas calorías.
- ✓ **FRUTAS Y/O POSTRES:** Manzana al horno sin cáscara, durazno, pera o damasco sin cáscara. Gelatinas dietéticas.
- ✓ **ACEITES:** de uva, girasol, oliva.
- ✓ **CONDIMENTOS:** orégano, sal.
- ✓ **BEBIDAS E INFUSIONES:** Agua mineral sin gas, té o mate cocido liviano con edulcorante, tilo.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- ✗ FRITURAS
- ✗ DULCES O GOLOSINAS
- ✗ MANTECA
- ✗ LEGUMBRES
- ✗ CONDIMENTOS PICANTES
- ✗ FACTURAS
- ✗ SALSAS ROJAS CONCENTRADAS
- ✗ FRUTAS Y JUGOS CÍTRICOS
- ✗ GASEOSAS
- ✗ BEBIDAS ALCOHÓLICAS
- ✗ CAFÉ O MATE DE BOMBILLA
- ✗ MENTA

RECOMENDACIONES:

- Se aconseja comer despacio, en cantidades moderadas masticando bien las comidas.
- Respetar los horarios de comidas.
- Evitar el consumo de drogas antiinflamatorias y/o aspirinas.



Consejos para evitar el Meteorismo

El meteorismo o flatulencia es el resultado de la absorción normal de pequeñas cantidades de aire que se ingieren, sobre todo, al momento de comer, y que no pueden ser expulsadas del organismo.

Se debe a la producción de hidrógeno, metano y anhídrido carbónico en el intestino después de que las bacterias actúan en la descomposición de los alimentos.

La flatulencia puede corregirse, en algunos casos, reduciendo o eliminando de la dieta habitual ciertos productos alimentarios que contribuyen a producirla. Los gases acumulados pueden ser de origen gástrico o intestinal. En el primer caso se eliminarán por vía bucal, mientras que en el segundo se expulsarán por vía anal.

Hasta que son eliminados, su acumulación puede producir distensión abdominal con calambres o cólicos abdominales siendo una de las molestias más frecuentes entre quienes padecen flatulencia.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- ✓ Beba poca cantidad de líquido durante las comidas, preferentemente consuma bebidas sin gas.
- ✓ Coma lentamente y mastique bien los alimentos.
- ✓ Evite comer caramelos, golosinas y mascar chicle.
- ✓ Evite el consumo de tabaco.
- ✓ Trate de comer tranquilo en un ambiente armónico.

ELIMINE O DISMINUYA DE SU RÉGIMEN LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- ✗ Legumbres: Habas, alubias, garbanzos, lentejas.
- ✗ Verduras: Col, coliflor, coles de Bruselas, repollo, alcachofas, espinacas, acelga, espárragos, pepino, pimiento.
- ✗ Hortalizas: Cebolla cruda, batata, rábanos.
- ✗ Cereales: Cereales integrales, arroz, pan y harinas integrales.
- ✗ Frutas: Pasas, ananá, ciruela.
- ✗ Miscelánea: Chocolate, bebidas gaseosas, refrescos de cola, cerveza, vino tinto.

DISMINUYA EL CONSUMO DE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- ✗ Lácteos, azúcar y harinas.
- ✗ Consuma preferentemente frutas maduras y peladas.



Régimen sugerido y recomendaciones para Enfermedad por Reflujo Gastroesofágico

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

- ✓ • Lácteos: leche descremada o deslactosada, quesos blandos untables, port salud.
- ✓ • Carnes: rojas magras a la plancha, pollo a la parrilla o al horno, pescados (lenguado o merluza) a la plancha o al horno, jamón cocido magro.
- ✓ • Pastas, harinas y cereales: secas y consumirlas con moderación, arroz hervido bien cocido, polenta. Pan bien tostado, galletitas de agua.
- ✓ • Verduras: preferentemente bien cocidas: zapallo, zanahoria hervida, calabaza, zapallito hervido, berenjena y/o papas hervidas, agregando progresivamente verduras crudas.
- ✓ • Otros: huevo duro o al poché, jaleas o mermeladas no cítricas de bajas calorías.
- ✓ • Frutas y/o postres: manzana al horno sin cáscara, durazno, pera o damasco sin cáscara. Gelatinas dietéticas, helados a base de crema.
- ✓ • Aceites: de uva, girasol, oliva.
- ✓ • Condimentos: orégano, sal, salsas dietéticas y condimentos suaves.
- ✓ • Bebidas e infusiones: agua mineral sin gas, té o mate cocido liviano con edulcorante, té de tilo.

RECOMENDACIONES:

- ✗ • Evite el sobrepeso
- ✗ • Evite el tabaco (favorece el reflujo gastroesofágico)
- ✗ • No utilizar ropa ajustada en el abdomen
- ✗ • Realizar comidas de pequeño volumen y frecuentes.
- ✗ • Elevar la cabecera de la cama con tacos de 10 a 15 cm.
- ✗ • No acostarse por lo menos 2 horas después de la cena.
- ✗ • Evite alimentos que aumentan los síntomas: comidas grasas, cítricos, salsas de tomate, bebidas gaseosas y alcohólicas, chocolate, mate, café, menta.

CONSULTE PERIÓDICAMENTE A SU MÉDICO QUIEN LE INDICARÁ EL TRATAMIENTO ADECUADO



Régimen sugerido y recomendaciones para Síndrome de Intestino Irritable

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

- ✓ **Lácteos:** Leche descremada o deslactosada, quesos y yogur descremados.
- ✓ **Carnes:** Rojas desgrasada, pollo a la parrilla o al horno, pescados a la plancha o al horno, jamón cocido magro.
- ✓ **Pastas y harinas:** Secas, pastas rellenas con ricota, pan tostado, galletitas de agua, polenta o arroz hervido bien cocido.
- ✓ **Verduras:** Zapallo, zanahoria hervida, calabaza, zapallito, acelga y espinaca bien cocidas, tomate pelado.
- ✓ **Otros:** Huevo duro, al agua o poché, gelatinas dietéticas, salsas con tomate fresco pelado cocinado con una cucharada de aceite, jaleas o mermeladas de bajas calorías.
- ✓ **Frutas:** Manzana al horno sin cáscara. Banana madura, durazno, damasco o pera sin áscara.
- ✓ **Aceites:** de uva, girasol, oliva.
- ✓ **Condimentos:** Orégano, sal, albahaca.
- ✓ **Bebidas e infusiones:** Agua mineral sin gas, jugos de frutas colados, té o mate cocido liviano con edulcorante. Tilo o manzanilla.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS:

- ✗ **Infusiones y bebidas:** Café, mate de bombilla, bebidas alcohólicas, gaseosas.
- ✗ **Alimentos:** Grasas, frituras, salsas, chocolates, azúcares, condimentos picantes, facturas, dulces en general, frutas cítricas.

RECOMENDACIONES:

Cuando predomina la constipación aumentar el consumo de fibras en forma progresiva como:

- ✓ Más cantidad de verduras y frutas, evitando las que causen distensión abdominal.
- ✓ Cereales integrales (arroz, galletitas y panes).
- ✓ Tomar abundante cantidad de líquidos (más de 2 litros por día, evitando las gaseosas).
- ✓ Comer despacio, en cantidades moderadas masticando bien las comidas.
- ✓ Respetar los horarios de comidas.

NOTAS: SU MÉDICO PUEDE PERSONALIZAR ESTA DIETA





**Muchas
Gracias!**



CLÍNICA MONTE GRANDE