

# DIETA ASTRINGENTE



**SANATORIO  
LAS LOMAS**

<b>LECHE</b> 	Deslactosada cartón amarillo La Serenisima con té oscuro	<b>YOGURT</b> 	Descremado natural o saborizado de durazno, probar tolerancia con 1/2 pote. Actimel 0%
<b>QUESOS</b> 	tipo Port Salut magros, San Regin etc. 1 trozo de 50 gr por día, Untables descremados tipo Saavedra, García. para untar, para condimentar. Queso fresco	<b>HUEVO</b> 	Solo la clara cocida, en preparaciones, picada, a voluntad
<b>CARNE VACUNA</b> 	Comenzar a utilizarla luego de la segunda semana, cuadril, nalga, bife angosto Desgrasado, peceto, lomo. 1 porción de 150 gr. 2 ó 3 veces a la semana	<b>POLLO</b> 	Cocinarlo sin piel ni grasa, 1/4 por comida. Prepararlo: asado, a la plancha ó hervido
<b>PESCADO</b> 	Merluza, pejerrey, brótola, pollo de mar, lomo de atún, lenguado, Prepararlo: a la plancha a la parrilla, asado, al horno, en microondas, en teflón, con fritolín	<b>HORTALIZAS</b> 	Zanahoria cocida, en puré o en preparaciones, papa 2 o 3 veces por semana bien cocidas y en puré
<b>FRUTAS</b> 	Manzana cocida o rallada. Banana madura pisada. Durazno o pera en almíbar light. Lavadas	<b>CEREALES, GRANOS PASTAS</b> 	Arroz blanco bien cocido, polenta o vitina, tallarines secos o fideos soperos. condimentar con aceite, queso blanco con queso rallado
<b>PAN</b> 	Blanco, Francés, sin cáscara o de molde, desecado al horno. 2 rodajas por comida	<b>GALLETITAS</b> 	De agua, tipo Criollitas, Mayco Granix, vainillas
<b>MERMELADAS</b> 	De durazno, damasco, manzana o jalea de membrillo. Utilizar poca cantidad	<b>ACEITES</b> 	De maíz, girasol, uva, oliva ó soja. Siempre crudos para condimentar
<b>POSTRES</b> 	Gelatina light	<b>BEBIDAS INFUSIONES</b> 	Té común, manzanilla, boldo. agua mineral, jugo Cepita de manzana di luido con agua. Gatorade de manzana, caldos de verduras caseros colados o los diet tipo Tibaldi o Caldiet
<b>CONDIMENTOS</b> 	Orégano, laurel, vainilla, canela		

**REALIZAR SEIS COMIDAS DIARIAS, CUATRO PRINCIPALES Y DOS COLACIONES (una a media mañana y otra a media tarde) CONSUMIR PORCIONES PEQUEÑAS Y A TEMPERATURA MODERADA**