

Cena



09:00 p.m.



Fruta en trozos.

Recomendaciones

- 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.
- Abandone el consumo de alimentos fritos.
- No utilice condimentos artificiales como: caldo maggy, color. Evite todas las salsas (tomate, tártara, mayonesa).

Observaciones:

Código: ES0311 Versión : 02

Recomendaciones nutricionales para

MANEJO DE GASTRECTOMÍA



Desayuno



07:00 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



10:00 a.m.



Compota de manzana (90cc).



Picado de frutas, excepto banano.



Mango de azúcar (pocillo tintero de fruta).

Almuerzo



01:00 p.m.



Pollo molido o pescado molido (una porción).



Puré de papa o maduro (2 cucharadas).



Guiso o puré de verdura (2 cucharadas).

Onces



03:00 p.m.



Jugo de pera en agua (medio vaso).



Porción de fruta (pocillo tintero de fruta).

Comida



07:00 p.m.



Pollo o pescado en trozos sin espinas (medio filete).



Arroz blanco o espaguetis (2 cucharadas).