

## DIETA ASTRINGENTE

### Alimentos desaconsejados:

- **Lácteos**



- leche
- yogurt
- queso

---

- **Cereales:**



- pan integral
- pan de molde
- cereales integrales
- pasta integral
- bollería

---

- **Carne y huevos:**



- carnes duras y fibrosas
- carnes de caza
- huevos

---

- **Pescado:**



- pescado azul
- marisco
- mejillones, almejas,...

---

- **Fruta:**



- fruta cruda

---

- **Verdura:**



- todas excepto la zanahoria

---

- **Legumbres:**



- guisantes
- lentejas
- judías
- habas
- garbanzos

---

- **Aceites y grasas:**



- mantequilla
- margarina
- panceta
- crema de leche
- mayonesa

---

- **Frutos secos:**



- todos

---

- **Bebidas:**



- café
- alcohol
- refrescos, batidos
- zumos azucarados
- chocolate

**Alimentos recomendados:**

-  **Lácteos:**

- leche sin lactosa

- 
-  **Cereales:**

- pan blanco tostado o del día anterior  
- arroz  
- pasta  
- cereales refinados  
- patata

- 
-  **Huevos:**

- carne tierna (pollo, ternera herbida, pavo) sin piel  
- clara de huevo  
- jamón dulce



**Cocciones: herbido, vapor o plancha**

- 
- **Pescado:**

- Pescado blanco

- 
- **Fruta:**



- fruta cocida al horno (manzana, pera)  
- zumo de manzana  
- membrillo  
- plátano maduro  
- manzana pelada, cortada y rallada (oxidada)



- 
- **Verdura:**

- zanahoria herbida  
- caldo de verduras

- 
-  **Hongos:**

- ninguna

- 
-  **Aceites y grasas:**

- aceites vegetales

- 
-  **Bebidas:**

- agua  
- infusiones  
- agua de arroz  
- agua de manzana herbida

### RECOMENDACIONES:

- No tomar alimentos ni muy frios ni muy calientes, mejor a temperatura ambiente o tibios.
- Mejor comer poca cantidad y a menudo, masticando bien los alimentos
- Sal en cantidades normales y azúcar en pequeñas dosis.
- Tome líquido abundante (2-3 litros/día), en tomas pequeñas y frecuentes : agua, caldo de arroz, zanahoria o verdura (50g de arroz + 1 zanahoria grande en 1'5 l de agua condimentada con sal), infusiones de camamilla, poleo , tila, agua de limon con azucar, agua de té.
- Se recomienda cocciones suaves y con poca grasa (plancha, herbidos,...).