

## DIETA PARA GASTRECTOMÍAS

### Alimentos prohibidos:

- **Carnes**



- cerdo
- cordero
- vísceras en general
- pavo
- embutidos

---

- **Pescado:**



- todo el pescado azul
- marisco

---

- **Cereales:**



- judías
- garbanzos
- lentejas
- guisantes
- habas
- productos integrales

---

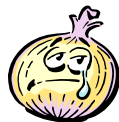
- **Grasas:**



- mantequilla
- margarina
- manteca de cerdo
- grasas animales en general

---

- **Verduras:**



- col
- col y flor
- coles de bruselas
- cebolla
- ajo
- puerro
- verdura cruda en general (lechuga, tomate,...)

---

- **Fruta:**

- frutos secos en general
- fruta fresca con piel
- fruta verde
- cítricos

---

- **Azúcares:**



- pasteles
- helados
- chocolates

---

- **Varios:**



- café
  - platos comerciales preparados
  - vinagre, mostaza, especias,...
  - bebidas con gas y alcohólicas
- 
-

**Alimentos permitidos:**

• **Lácticos:**



- leche sin lactosa

---

• **Cereales:**



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

---

• **Carnes y 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

---

• **Legumbres:**



- ninguna

---

• **Aceite 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,...).