









## DIETA SIN FIBRA Y SIN RESIDUO PROGRESIVA

Grupo alimento	Alimentos recomendados	Si se tolera	Últimos en introducir
<b>Lácteos</b> 		Yogur natural descremado (generalmente se tolera bien) Quesos frescos	Leche descremada Quesos curados
<b>Cárnicos</b> 	Carnes magras Jamón cocido Pescado blanco Huevos (en forma de tortilla a la francesa, máximo dos a la semana)	Carnes muy duras i muy fibrosas Jamón salado desgrasado	Carnes muy grasas: cordero, pato,...
<b>Cereales, legumbres y tubérculos</b> 	Pasta italiana Arroz Pan blanco y biscottes Patatas	Cereales de desayuno Legumbres en forma de puré pasado por el colador chino	Cereales integrales y sus derivados Legumbres enteras
<b>Verdura hortalizas</b> 	Zanahoria cocida Calabacín sin piel	Todas en general menos las no recomendadas	Col, coliflor, col de bruselas, alcachofa
<b>Frutas</b> 	Membrillo Fruta al horno o hervidas	Frutas muy maduras Frutas en almíbar	Otras frutas crudas. Naranja, kiwi, melón, fresas,
<b>Bebidas</b> 	Agua Infusiones (manzanilla) Caldos sin grasa colados Zumo de manzana	Zumos de fruta sin pulpa	Bebidas con gas Café (excepto descafeinado de sobre) Bebidas alcohólicas
<b>Alimentos grasos</b> 	Aceite de oliva y girasol		Mantequilla Frutos secos
<b>Dulces y bollería</b>		Miel y azúcar Galletas tipo "maría"	
<b>Condimentos y otros</b> 	Sal	Hierbas aromáticas suaves	

## **RECOMENDACIONES:**

- **TIPO DE COCCIONES:** Plancha, hervido, al horno,...En general todas las cocciones suaves. Evitar fritos, sofritos,....
- Limitar los alimentos grasos.
- Evitar los alimentos muy dulces, se tiene que limitar el consumo de azúcares.
- Los alimentos no tienen que estar ni muy fríos ni muy calientes.
- Es importante comer en poca cantidad y frecuente, los alimentos sólidos se tienen que masticar bien para facilitar la digestión.
- Beber abundante líquido (1,5-2 l) para evitar la deshidratación.
- **LOS ALIMENTOS CON MÁS PROPIEDADES ASTRINGENTES SON:**
  1. Agua de arroz: Se recomienda hervir 30g de arroz, colarlo y añadir agua caliente hasta llegar a 1 l añadir un poco de sal.
  2. El agua de la manzana hervida.
  3. Tostadas
  4. Manzana pelada, rallada y oxidada
  5. Plátano maduro
  6. Membrillo
  7. Zanahoria hervida