

# RÉGIMEN ANTIDIARREICO



Nombre

Fecha

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

Té, jugo de manzana, agua de arroz. Yogur con probióticos, quesos magros. Arroz, fideos, harina de maíz, papa poca cantidad, zanahoria cocida, clara de huevo, carnes sin grasas (vacuna, pollo sin piel, pescado). Compota de manzana, membrillo, banana. Gelatina. Pan o galletas sin grasa (marinas o pan francés). Dulce de membrillo.

## ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

Leche entera o descremada, alimentos con grasa (carnes grasas, manteca, bizcochos), frituras, frutas y vegetales crudos. Yema de huevo. Helados, cremas y flanes. Galletas dulces, galletas integrales. Azúcar.

### Ejemplo de una día:

#### Desayuno y merienda :

Té con edulcorante o yogur con probióticos  
Pan o galletas marinas  
Queso magro o dulce de membrillo dietético

#### Almuerzo y cena

Fideos con claras rellenas con puré de zanahoria y churrasco o  
Harina de maíz con suprema a la plancha.  
Postre: compota de manzana sin azúcar.

## RECOMENDACIONES

- Se aconseja consumir yogur con probióticos.
- Realice las 4 comidas diarias indicadas.
- Consumir volúmenes reducidos de alimentos.
- Evitar las temperaturas frías.
- Consumir abundantes líquidos.

Régimen indicado por Lic. Nutrición