

REGIMEN BLANDO GASTRICO

Alimentos y preparaciones permitidas:

- **Leche:** Sola (natural) , hervida, con té, con huevo, con yema de huevo , con clara , con crema.
- **Quesos:** Petit Suisse, ricota, Mendicrin, cuartirolo.
- **Crema de leche:** Al 40 % con leche, con frutas.
- **Manteca:** Común o vegetal.
- **Huevos:** Pasados por agua, poche, souffles, flan , con caldos, con vegetales.
- **Carnes:** Vacuna (desgrasada), ave (sin piel), pescados (pejerrey, merluza). En Bismark, en soufflés, budines, pasada por tamiz, hervida, asada a la parrilla (sin costra tostada).
- **Fiambres:** Jamón cocido desgrasado.
- **Vegetales B:** Zapallo, zanahoria, hervidos, pasados por tamiz, con aceite o manteca, con salsa blanca (dietética), en soufflé, budines.
- **Vegetales C:** Papa, batata, hervidos, en puré, con aceite o manteca, con huevos, con leche, en soufflé o budines.
- **Granos:** Arroz con aceite o manteca, con queso (de los indicados).
- **Harinas:** Semola, avena, tapioca (para sopas).
- **Fideos:** Tallarines, pasturas, con aceite, con manteca, con queso (de los indicados), con salsa blanca (dietética).
- **Frutas:** Manzana, peras, duraznos: en compotas , al horno, en puré, en soufflé, en almibar. Banana en puré.
- **Pan:** Tostado al horno.
- **Galletitas:** Express, Criollitas, Grisines, sémola, vainillas.
- **Dulces:** Jaleas, de membrillo o manzanas. Mermeladas de durazno.
- **Caldos:** Desgrasado (de carnaza) o de verduras (colado).
- **Bebidas:** Agua común, aguas minerales (sin efervescencia), jugos de compotas. Temperatura: natural.
- **Infusiones:** Té.
- **Sal:** Poca cantidad.
- **Postres:** Bizcochuelo (con crema chantilly).

Alimentos y preparaciones prohibidos:

- **Leche:** Con chocolate o café.
- **Quesos:** Fuertes o madurados o fermentados (Roquefort,etc.).
- **Carnes:** Ovina
- **Vísceras, achuras.**
- **Fiambres:** Jamón crudo, salame, mortadela, salchichón, matambre, bondiola.
- **Embutidos:** Salchicha, chorizo, morcilla.
- **Pescados:** En conserva (sardinas, atún, anchoas).
- **Mariscos**
- **Vegetales:** Todos, menos los indicados.
- **Legumbres.**
- **Frutas:** Cítricas, cereza, ciruela, damasco, frutilla, uva, sandía, melón.
- **Pastas:** Ravioles, canelones (de verduras)
- **Dulces:** Mermeladas, cítricas, de ciruela, de leche, de chocolate.
- **Condimentos:** Pimienta, pimentón, ají molido, ajo, perjol, vinagre, queso.
- **Caldos:** Concentrados, de carne, de gallina, de puchero.
- **Infusiones:** Café, mate.
- **Postres:** Todos (salvo el permitido).
- **Bebidas:** Gaseosas azucaradas, alcohólicas.