

Régimen **blando** sin residuos



CLÍNICA
ANDES SALUD
Concepción

CARACTERÍSTICAS

Este régimen consiste en una alimentación carente de grasa, fibra y compuestos flatulentos, de tal forma que permita mantener una hidratación y nutrición básica, evitando sobrecargar al sistema gastrointestinal.

Alimentos permitidos variedad y forma de consumo



Pan

Blanco molde blanco (sin semillas), galletas de agua, de soda, pan pita (sin semillas).



Huevo

Según tolerancia, consumir huevo entero, a la copa, duro o agregado a sopas, guisos.



Cereales y Farináceos

Sémola, maicena, chuño, arroz, fideos finos, en sopas, guisos y postres.



Postres

Gelatina (colores claros), Postres de leche descremado.



Quesillo

Agregado a pan molde blanco (sin semillas), Pan pita o Galletas de Agua.



Carnes

Ave, pescado, molido o raspada, a la plancha, en soufflé, budín, agregada a sopas o guisos.



Azucar

Consumo moderado.



Condimentos

Sal, aromatizantes (orégano, canela, tomillo, romero, perejil, laurel).



Régimen Líquido

Té simple, agua mineral sin gas, agua de canela, agua de arroz, infusiones de hierbas, jaleas (colores claros), sopas (coladas), helados de agua (colores claros)

Solo se permite agregar zanahoria cocida en preparaciones.

Ejemplo minuta diaria

Desayuno y once

Agua de hierbas, té con o sin azúcar, pan blanco, tostado, galletas de agua, chuño. Quesillo, Jamón de pavo o pechuga de pollo, huevos.

Almuerzo y cena

Arroz blanco, fideos blancos, pollo cocido, pescado asado o cocido, sopa de pollo, zanahoria cocida. jalea de postre.

Alimentos prohibidos

Queso, carnes rojas, carnes grasas, cecinas, embutidos, verduras, frutas, mote, avena, chuchoca, polenta, leguminosas, mantequilla, crema, margarina, aceite cocinado, manteca, grasas, conservas, café, chocolate, alcohol, condimentos picantes, mermeladas etc.