

DIETA ASTRINGENTE: ADULTO CON DIABETES

**CONSUMIR:**

- ▶ Consumir preferiblemente purés.
- ▶ Se prefiere el consumo de jugos cocinados de guayaba, manzana, pera, durazno sin dulce.
- ▶ Tomar consomé con papa, sopa de plátano, sopa de arroz.

**NO CONSUMIR:**

- ▶ Fruta o verduras crudas.
- ▶ Azúcar en las preparaciones.
- ▶ Lácteos.
- ▶ Alimentos fritos o grasosos.
- ▶ Jugos ácidos, ni irritantes en la alimentación.

MENU MODELO DIETA ASTRINGENTE

<b>DESAYUNO</b>	Jugo de guayaba, pera o manzana, o leche deslactosada, leche de soya, de arroz y de almendras, o te negro de tisana, acompañado de tostadas o galletas de soda o 1 porción de pan integral.
<b>NUEVES</b>	Jugo de guayaba, pera o manzana; o durazno en fruta.
<b>ALMUERZO</b>	Caldo de papa con carne o pollo, o sopa de plátano colicero. <b>Seco:</b> arroz, pollo o carne en trozos, papa al vapor. Jugo de guayaba, pera o manzana. <b>SOLO 1 HARINA EN EL ALMUERZO</b>
<b>ONCES</b>	Jugo de guayaba, o consumir la pera o manzana en fruta
<b>CENA</b>	Igual que el almuerzo, pero menor cantidad.

**CONSULTE AL SERVICIO DE URGENCIAS SI OCURRE CUALQUIERA DE LAS SIGUIENTES SITUACIONES:**

- \* OJOS HUNDIDOS Y SIN LAGRIMAS.
- \* LA BOCA Y LA LENGUA SECA.
- \* DEPOSICIONES CON MOCO Y SANGRE.
- \* NO ORINA EN 6-8 HORAS.
- \* VOMITO EN DOS OPORTUNIDADES EN MENOS DE 4 HORAS O 4 VECES EN 12 HORAS.

