

DIETA ASTRINGENTE: ADULTO SIN DIABETES

CONSUMIR:

- ▶ Consumir preferiblemente purés de zanahoria y ahuyama.
- ▶ 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

DESAYUNO	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.
NUEVES	Jugo de guayaba, pera o manzana; o durazno en fruta.
ALMUERZO	Caldo de papa con carne o pollo, o sopa de plátano colicero. Seco: arroz, pollo o carne en trozos, papa al vapor. Jugo de guayaba, pera o manzana. SOLO 1 HARINA EN EL ALMUERZO
ONCES	Jugo de guayaba o consumir la pera o manzana en fruta
CENA	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.



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

