

Puede y debe comer todo tipo de alimentos (carne, pescado, legumbres, leche y derivados, verduras, frutas, huevos, etc...), si no existe una contraindicación médica, intolerancia o alergia a algún alimento. Aumentar el consumo de fibra para evitar el estreñimiento (frutas, verduras, cereales integrales...)

Beba diariamente entre 1,5-2 litros de agua, aparte de leche, infusiones o zumos que usted tome habitualmente si no hay contraindicación médica. Es preferible beber entre las comidas.

Puede tomar infusiones, zumos, caldos... El café y el té si los toma, hágalo con moderación. Evite periodos prolongados de ayuno.




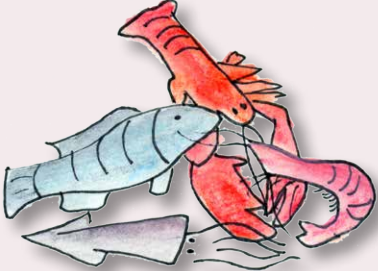
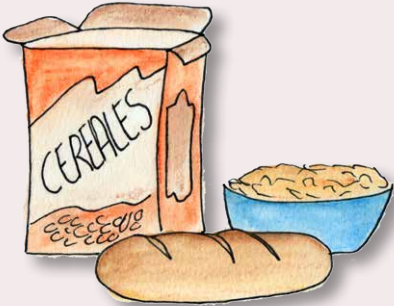
No consuma bebidas alcohólicas (vino, sidra, cerveza, cava, bebidas de alta graduación...).





Si su médico o nutricionista le prescribe suplementos dietéticos, tómelos siguiendo la pauta. Es importante informar al profesional de referencia de cualquier irregularidad mientras los toma: diarreas, vómitos, omisión por no agradarle el sabor, etc.

Evite comer rápido y mastique despacio, ya que de lo contrario podría tragar más aire y producirle mayor discomfort en la digestión.

Evite irse a dormir inmediatamente después de haber ingerido alimentos. Espere 1 hora aproximadamente para evitar reflujo.

2.1.2. Tabla de alimentos

| Alimentos | Nutrientes | Raciones/día | Cantidad en gramos |
|---|--|-----------------------|--|
| <p>Lácteos</p>  | <p>Proteínas, hidratos de carbono simples, vitaminas y minerales</p> | <p>2 ó 3 al día</p> | <p>1 vaso de leche o 2 yogures o 40 g de queso = 1 Ración</p> |
| <p>Carnes, aves, pescados, huevos</p>  | <p>Proteínas, grasas y minerales</p> | <p>1 ó 2 al día</p> | <p>150 g. de pescado, 100 g. de carne blanca o roja magra o 100 g huevo = 1 Ración (3 huevos / semana)</p> |
| <p>Féculas</p>  | <p>Hidratos de carbono complejos</p> | <p>2 al día + pan</p> | <p>200 g. peso cocido de arroz, patata, pasta italiana, legumbres = 1 ración 100-150 g. / día de pan</p> |

| Alimentos | Nutrientes | Raciones/día | Cantidad en gramos |
|---|---|---|--|
| <p data-bbox="163 296 297 323">Verduras</p>  | <p data-bbox="987 261 1142 363">Vitaminas, minerales y fibra</p> | <p data-bbox="1406 300 1509 327">2 al día</p> | <p data-bbox="1767 300 1995 327">200 g = 1 ración</p> |
| <p data-bbox="163 628 259 655">Frutas</p>  | <p data-bbox="943 571 1189 708">Hidratos de carbóno simples, vitaminas, minerales y fibra</p> | <p data-bbox="1379 628 1536 655">2 ó 3 al día</p> | <p data-bbox="1727 628 2033 655">100 - 200 g = 1 ración</p> |
| <p data-bbox="163 935 394 962">Azúcar y dulces</p>  | <p data-bbox="981 900 1151 1002">Hidratos de Carbono simples</p> | <p data-bbox="1339 935 1576 962">ocasionalmente</p> | <p data-bbox="1756 884 2007 1018">10 g azúcar, 10 g miel ó 20 g mermelada = 1 ración</p> |
| <p data-bbox="163 1222 264 1249">Grasas</p>  | <p data-bbox="1010 1219 1122 1246">Lípidos</p> | <p data-bbox="1335 1187 1585 1289">4 a 6 cucharadas soperas / día aceite de oliva</p> | <p data-bbox="1744 1203 2013 1273">10 g = 1 cucharada sopera</p> |