

## PLAN ALIMENTARIO INICIAL PARA DIVERTICULITIS

### Desayuno:

- **Día 1:** Una taza de té, concentración suave, claro. Coloque el saquito del té, apenas 30 segundos en el agua caliente sin hervir.  
Dos unidades de TOSTI, con una cuchara de té con queso blanco untable descremado.
- **Día 2:** Puede alternar con 3 galletas de agua de bajo tenor graso, tipo Mayco, Criollitas, Serranitas. **NO SALVADO.**
- **Día 3:** Agregar jalea de membrillo diet, 1 cuchara de té.

### A media mañana:

Jugo de manzana sin azúcar Clight o jugo de compota de manzana sin azúcar. Un vaso.

### Almuerzo:

- **Día 1:** Caldo de verduras permitidas (zapallo y zanahoria), colados, caseros.  
Puré de zapallo bien procesado, condimento con 1 cuchara de té de aceite.  
Gelatina dietética 100cc (1 compotera chica).
- **Día 2:** Agregar zanahorias chicas o retirar el centro de las mismas, bien cocida o procesada en puré, mezclada con zapallo. Compota de manzana sin azúcar. Puede usar edulcorante.
- **Día 3:** Agregar filetes de pechuga de pollo, cocido al horno, con caldo casero para que la carne este húmeda, o pescado al horno sin rebozar, con caldo.  
Manzana asada al horno sin piel, bien cocida, sin azúcar.

### Merienda:

- **Día 1:** Una taza de té, suave, sin azúcar.  
Tres TOSTI con una cuchara de té con queso blanco untable descremado.
- **Día 2:** Tres unidades de galletas de agua.
- **Día 3:** Un mignon de pan blanco desecado al horno, en rodajas finas. Mermelada de durazno diet, sin azúcar.

### A media tarde:

Jugo de compota de manzana o gelatina diet, 100 cc, un vaso.

### Cena:

- **Día 1:** Caldo de verduras permitidas, colados, caseros. Puré de calabaza, compota de manzana sin azúcar.
- **Día 2:** Sopa de sémola (caldo 200 cc, sémola 1 cuchara de postre en crudo).  
Zapallo bien cocido en puré, mezclado con zanahorias y condimentado con 1 cuchara de té con queso blanco untable, Puré de manzana sin azúcar.
- **Día 3:** Clara de huevo duro picada o en preparaciones como soufflé de zapallo o zanahorias.  
Peras asadas al horno, sin piel o puré de pera, sin azúcar.

### IMPORTANTE:

- **Masticar muy bien cada bocado.**
- **Realizar comidas frecuentes y de poco volumen.**
- **Evite temperaturas extremas, tanto en líquidos como en las comidas.**
- **Evite alimentos no indicados.**
- **Si presenta dolor abdominal, no progresar la dieta.**

**Cuando se retire del hospital no olvide solicitar un turno con Licenciada en Nutrición.**