

Por medio de las siguientes recomendaciones, se contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del paciente y se motiva para continuar con el tratamiento iniciado en la clínica de forma ambulatoria con un profesional en nutrición.

PACIENTE:

- Establecer un horario regular en la alimentación.
- Ingiera la alimentación despacio y mastique bien.
- Evite los alimentos fritos, prefiera asados o cocidos.
- Ingiera abundantes líquidos tipo: agua.
- Prefiera entre los refrigerios: frutas.
- Aumentar el consumo de fibra: avena en hojuelas, productos integrales.
- Alimentación fraccionada en pequeños volúmenes.
- No debe ingerir alimentos fuera del horario establecido.
- Preferir lácteos y derivados, descremados.
- Retirar la piel del pollo y pescado.
- Utilizar carnes pulpas.
- Incrementar el consumo de alimentos que contenga omega 3: pescados, maní sin sal, nueces, pistachos, aguacate.

NO INGIERA:

- Azúcares refinados y concentrados: panela, azúcar, miel, dulces y postres, bocadillo, mermelada, compotas, gaseosas comunes, tortas, pasteles, productos con alcohol, coco, pastel de pollo, buñuelos.
- Evite consumir alimentos a base de salsas como: mayonesa, crema de leche, salsas rosadas.
- Evitar consumir: Carnes gordas, tocino, chorizo, manteca, mantequilla, camarones, vísceras, crema de leche, queso crema, quesos amarillos.
- Evitar usar caldos concentrados, productos enlatados, carnes frías, sopas de sobre, salsas comerciales, productos de panadería como: buñuelos, empanadas, pasteles fritos, chitos, sal dietética, sal de frutas.

PREFIERA:

- Alimentación fraccionada en pequeños volúmenes.
- Preparaciones sencillas sin condimentos y bajos en sal.
- Alimentos fuentes de grasas de origen vegetal como aceite de canola, oliva, aguacate, maní sin sal, nueces, ajonjolí, almendras.