

# DIETA DE ESCASO RESIDUO

Es una dieta con bajo contenido de fibra, está diseñada para dejar una cantidad mínima de residuo a nivel intestinal, evitando que se presente distensión (inflamación).

EVITE	PREFIERA
<p><b>CEREALES</b> Cereal de caja integral Pan integral Salvado Linaza Palomitas de maíz Elote Avena Granola</p>	<p><b>CEREALES</b> Hojuelas de maíz Pasta (no integral) Pan blanco y tostado Galletas Marías Galletas saladas Maicena Arroz al vapor Papa cocida Tortillas de maíz</p>
<p><b>PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL</b> Carne con alto aporte de grasa Mariscos Lácteos enteros (Leche, yogurt, helado)</p>	<p><b>PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL</b> Pollo sin piel Atún en agua Pescado Res magra Pavo Lácteos descremados</p>
<p><b>FRUTAS</b> Fruta fresca con cáscara Ciruela pasa Higo</p>	<p><b>FRUTAS</b> Pera, Durazno, Manzana, Guayaba (cocidas, sin cáscara y sin semillas) Jugos de frutas procesados Jugos colados Plátano Melón</p>
<p><b>VERDURAS</b> Verduras crudas Brócoli Chile Col Jitomate crudo Coliflor Pepino Rábanos</p>	<p><b>VERDURAS</b> Jitomate cocido Zanahoria Chayote</p>
<p><b>OLEAGINOSAS</b> Nuez Almendra Nuez de la india</p>	<p><b>AZÚCARES</b> Ate de fruta Nieve Gelatina</p>
<p><b>AZÚCARES</b> Chocolate</p>	<p>Departamento de Nutrición Hospital Médica Sur 55 5424 7200 ext.3095 y 3061 CI-NUTR-PNO-02FC-02</p>
<p><b>LEGUMINOSAS</b> Frijol, haba, lenteja</p>	