

Residuos

¿Que son los residuos en una dieta?

Son compuestos que no se digieren en el intestino. Son los alimentos ricos en fibras los que generan mayor contenido de residuos. Los alimentos con bajo contenido de estos se digieren y absorben mas rápido.

Se recomienda una alimentación con bajo contenido en residuos para reducir al mínimo el volumen y peso del bolo fecal.

Bajo en residuos	
Desayuno	Te con limón, pan tostado con jamón cocido, compota de pera
Media mañana	Galletas tipo maría
Comida	Pasta blanca con jamón cocido y aceite Pescado a la plancha con puré de zanahorias Biscotes blancos Dulce de membrillo
Merienda	Zumo de manzana, galletas tipo maría
Cena	Crema ligera de patatas Tortilla francesa Biscotes blancos Manzana asada con canela

Grupo de alimento	Alimentos permitidos
Lácteos	Leche y derivados desnatados
Cereales	Refinados: arroz blanco, sémola, pasta blanca, pan blanco, galletas tipo maría
Frutas y verduras	En zumos o caldos colados
Grasas	Con moderación, aceite de oliva, margarina, mantequilla
Frutos secos	Restringidos
Legumbres	Restringidos