

Guia de comida

EVITAR Alimentos con los frenos:

- Alimentos masticables: panecillos, regaliz, corteza de pizza, pan francés
- Alimentos crujientes: palomitas de maíz, papas fritas, hielo, caramelos duros como paletas, pretzels gruesos
- Alimentos pegajosos: caramelos dules de goma, chicle que contiene azucar
- Alimentos duros - nueces, caramelos duros
- Alimentos que requieren morderse: maíz en la mazorca, manzanas, zanahorias, costillas y alitas de pollo
- Use el sentido común cuando elija alimentos para ponerse en la boca y evite masticar objetos duros como bolígrafos y lápices.

!!!OH NO, NO LO HAGAS !!!!



Alimentos que PUEDES disfrutar con frenillos:

- **Productos lácteos:** queso blando, pudín, batidos, yogures, requesón, huevos
- **Panes - tortillas** suaves, tortitas, magdalenas sin nueces
- **Granos - pasta, arroz blando cocido**
- **Carnes / carnes tiernas, albóndigas, fiambres**
- **Mariscos**
- **Verduras - puré de papas, verduras al vapor, frijoles**
- **Frutas - compota de manzana, plátanos, jugo de frutas, batidos, bayas**
- **Golosinas:** helados sin nueces, batidos, gelatina, chocolates simples, brownies, galletas suaves.
¡Pero recuerde siempre limitar su consumo de azúcar!

¡Oh SI! ¡Usted puede!

