



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dieta BRATT, fase 1

En esta información se explica lo que se puede comer y lo que no se puede comer en la fase 1 de la dieta BRATT.

<b>GRUPOS DE ALIMENTOS</b>	<b>PERMITIDO</b>	<b>NO PERMITIDO</b>
<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche de arroz</li><li>• Lactaid</li><li>• Leche de soja</li><li>• Leche de almendra</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche (entera, parcialmente descremada y descremada)</li><li>• Semidescremada</li><li>• Crema</li><li>• Crema agria</li><li>• Helado regular</li><li>• Yogur</li></ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Papas sin piel horneadas, hervidas o en puré</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todo lo demás, excepto lo mencionado en la categoría “permitido”</li></ul>
<b>Frutas y jugos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plátano</li><li>• Puré de manzana</li><li>• Jugo de manzana diluido</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todo lo demás, excepto lo mencionado en la categoría “permitido”</li></ul>

<b>Panes y granos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes y productos elaborados con harina blanca</li> <li>• Tostadas secas</li> <li>• Rice Krispies<sup>®</sup>, Rice Chex<sup>®</sup></li> <li>• Cream of Rice<sup>®</sup></li> <li>• Pasta blanca</li> <li>• Arroz blanco</li> <li>• Crema de arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Panes, panecillos, galletas o pasta de trigo integral o de salvado</li> <li>• Arroz integral o salvaje</li> <li>• Cebada, avena y otros granos enteros</li> <li>• Cereales de granos enteros o salvado</li> <li>• Panes o cereales con semillas o frutos secos</li> </ul>
<b>Carnes y sustitutos de la carne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Claras de huevo hervidas, revueltas o escalfadas</li> <li>• Omelet hecho con batidora o de claras de huevo</li> <li>• Mantequillas cremosas de frutos secos (1 cucharada al día)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes cocidas, pescado y productos con soja</li> <li>• Carnes rojas, de ave o pescado fritas</li> <li>• Embutidos, como salchicha de Bolonia o salame</li> <li>• Salchichas y tocino</li> <li>• Perros calientes</li> <li>• Carnes grasosas</li> <li>• Yemas de huevo</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Mantequillas con trozos de frutos secos</li> </ul>
<b>Grasa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla (con moderación)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo demás, excepto lo</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de oliva (con moderación)</li> </ul>	mencionado en la categoría “permitido”
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pedialyte<sup>®</sup>,</li> <li>• Té caliente descafeinado</li> <li>• Gatorade<sup>®</sup> diluida,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas con cafeína o sorbitol</li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de verduras o pollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo demás, excepto lo mencionado en la categoría “permitido”</li> </ul>
<b>Varios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endulzantes con moderación (azúcar, Equal<sup>®</sup>, Sweet-N-Low<sup>®</sup>, Splenda<sup>®</sup>)</li> <li>• Jugo de limón</li> <li>• Jello<sup>®</sup></li> <li>• Jalea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo lo demás, excepto lo mencionado en la categoría “permitido”</li> </ul>

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

BRATT Diet Phase 1 - Last updated on July 24, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center