

## Dieta Blanda

Una dieta gastrointestinal blanda incluye alimentos que son blandos, con poco contenido de fibra y que son fáciles de digerir. Estos alimentos pueden cortarse del tamaño de un bocado, molerse, pisarse, majarse y humedecerse. Una dieta blanda proporciona alimentos que son fáciles de masticar y tragar.

*Si tiene alguna pregunta, hágala a su enfermero o médico.*

### ¿Cómo preparo alimentos blandos?

Corte la comida en pequeños trozos de 1/2 pulgada o menos porque son más fáciles de tragar.

Use caldo de pollo, caldo de res, caldo de vegetales o salsas para cocinar o humedecer carnes y vegetales. Cocine los vegetales hasta que estén blandos como para pisarlos con un tenedor.

Use un procesador de alimentos para majar o moler alimentos para que sean más fáciles de masticar y tragar.

### Elija estos alimentos

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados
Granos	<p>Pan blanco</p> <p>Otros panes, panecillos, panqueques o waffles humedecidos con jarabe, jalea, margarina o mantequilla</p> <p>Macarrones, pasta, fideos o arroz</p> <p>Galletas saladas blancas (como galletas de soda sin sal)</p> <p>Puré de papas y papas hervidas sin piel</p> <p>Cereal húmedo, cereal seco con leche o cereal cocido como crema de trigo y crema de arroz</p>
Productos lácteos	<p>Leche</p> <p>Natilla</p> <p>Quesos blandos</p> <p>Requesón</p> <p>Yogur con nueces o semillas</p> <p>Helado sin semillas o nueces</p>
Frutas	<p>Bananas</p> <p>Compota de manzana</p> <p>Jugos suaves, como manzana y uva</p> <p>Frutas cocidas sin piel o semillas</p>

## Elija estos alimentos

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados
Verduras	Vegetales cocidos o majados sin tallos o semillas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zanahorias</li> <li>• Calabaza (calabacín, amarillo, bellota, zapallo o espagueti)</li> </ul>
Proteína	Huevos, tofu Mantequilla de maní suave Pescado, pavo, pollo u otra carne que no sea dura o fibrosa
Otros	Salsa Jarabe Pirulí Gelatina (Jell-O®) Sopas crema deshidratadas Caldos de pollo, res o vegetales
Bebidas	Agua, hielo Bebidas gaseosas, limonada Café, té y otras bebidas calientes Suplementos nutricionales (Ensure®, Boost®)

## Ejemplo de menú de dieta blanda

Desayuno	Almuerzo	Cena	Refrigerio
1/2 taza de jugo de naranja 1 taza de avena con 1 cta. de azúcar 2 rebanadas de pan tostado entero 2 cucharaditas de margarina 1 taza de leche entera 1 banana	1 1/2 tazas de espagueti con salsa marinara 2 rebanadas de pan italiano con 1 cta. de margarina 1 taza de compota de manzana 1/2 taza de jarabe de uva	3 onzas de pechuga de pollo 1/2 taza de calabacín asado 1/2 taza de ensalada de pasta 1 panecillo integral con 1 cta. de margarina 1/2 taza de postre de durazno 1/2 taza de leche entera	1 taza de yogur con nueces o semillas