

# Dieta Blanda:

Es una dieta terapéutica, indica cuando se requiere que el aparato digestivo lo trabaje al mínimo y/o en pacientes post - operados.

Se caracteriza por no tener irritantes, grasas saturadas y emplea formas sencillas de preparación en los alimentos.

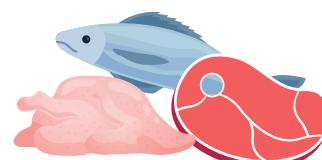


## ¿Qué alimentos incluye?



### Cereales o tubérculos:

Pasta, pan de caja, arroz, papa cocida, cereales integrales según la tolerancia.



### Carnes y pescado:

Carnes magras, pollo y pavo sin piel, pescado blanco, salmón, atún fresco, claras de huevo.



### Grasas:

Aceite vegetal en pequeñas cantidades.



### Leches y lácteos:

Leche vegetal (arroz, avena, quinoa), descremadas y deslactosadas según la tolerancia.



### Verduras:

Cocidas o en puré, caldos de verduras.



### Bebidas:

Agua, infusiones y caldos.



### Frutas:

Compotas sin azúcar o fruta cocida o asada (pera, manzana, durazno)



### Legumbres:

Probar primero tolerancia con una pequeña cantidad. En puré para eliminar la piel.

# Alimentos Desaconsejados



## Carnes fibrosas:

Cerdo, cordero, carne grasa y ahumada, víceras, yema de huevo



## Verduras y hortalizas:

Verduras muy fibrosas y flatulentas (alcachofa, espárragos, pimientos, brócoli, coles, cebolla, rábanos, etc.)



## Lácteos:

Enteros o grasos.



## Frutas:

Melón, sandía, cítricos (piña, naranja, kiwi, toronja, etc.)



## Salsa y azúcar:

Azúcar, sal, salsas comerciales, chocolate.



## Bebidas:

Bebidas carbonatadas, café, té, refrescos.



## Legumbres:

Garbanzos, alubias, lentejas.



## Cereales y tubérculos:

Legumbres inicialmente, bollería industrial



## Grasas:

Frijoles, capeados empanizados, mantequilla, mayonesa, margarina.

## Recomendaciones generales



Establecer horarios regulares de comida y fraccionadas de 5 a 6 tomas.



Comer despacio, masticar bien, con la boca cerrada, y reposar sentado evitará dolor abdominal y formación de flatos.



Evitar el uso de popotes, masticar chicle y hablar durante el tiempo de comida reduce la acumulación de aire, presencia de hipo y reflujo.



Evitar temperaturas extremas en los alimentos y bebidas, es decir; ingerir templados.

Tener en cuenta que estos son casos generales, pero en muchos casos se precisará de una personalización según la patología y la tolerancia individual. La dieta blanda puede mantenerse dos o tres días, e ir poco a poco introduciendo alimentos hacia una dieta normal. Si pasados los dos o tres días, las molestias persisten o no hay buena tolerancia, es imprescindible acudir al médico.