



DIETA BLANDA

Es una dieta para pacientes con enfermedades gastrointestinales en etapa de recuperación de una cirugía o para quienes tiene dificultad para masticar o deglutir. Se basa en alimentos de fácil asimilación, con pocas grasas y condimentos, las preparaciones deben ser asadas, cocidas, horneadas o a la plancha.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Irritantes:

Chile, café, té negro, refrescos con gas, bebidas alcohólicas.

Condimentos:

Canela, ajo frito, clavo, mostaza, orégano, pimienta, vinagre, adobos y moles.

Alimentos con grasa o fritos:

Alimentos capeados, empanizados, churros, frituras, longaniza, chorizo, carnitas, chicharrón y botanas como papas fritas, cacahuates enchilados. En este grupo incluimos al chocolate y productos elaborados con manteca.

Ácidos:

Limón (a tolerancia), naranja, toronja, salsas picantes.

Leguminosas:

Frijol, lenteja, haba, garbanzo, soya.

Frutas:

Aquellas que produzcan distensión como piña, sandía o cítricos.

ALIMENTOS PERMITIDOS

Leche y derivados:

Leche deslactosada light, yogurth, jocoque, queso panela, cottage y requesón.

Carnes:

Magras sin grasa, res, ternera, pollo, pavo, pescado, atún en agua y de embutidos exclusivamente jamón o pechuga de pavo. Debe ser preparado cocido, asado o al horno.

Huevo:

Tibio, cocido, poche, revuelto (sin grasa); preferentemente claras.

Frutas frescas:

Ciruela pasa, durazno, mamey, mango, manzana, melón, papaya, pera, uva, frutas cocidas o enlatadas (almíbar) néctar y jugos no irritantes (durazno, guayaba, manzana, pera, uva y papaya). Consumirlas con moderación.

Vegetales:

Todos preferentemente prepararlos cocidos, sin cáscara, ni semilla.

Panes, cereales y harinas:

Elaborados sin grasa, todos los integrales son a tolerancia del paciente (salvado, avena, pan integral, tortilla de maíz, pasta integral).

Postres:

Sin grasa como gelatinas y nieves.

Grasas:

Preferir las vegetales (Aceite de olivo, aguacate).