

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

## 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

## Northwestern Medicine – Recursos de Información Médica

Para obtener información, comuníquese al Alberto Culver Health Learning Center (HLC) de Northwestern Memorial Hospital en [hlc@nm.org](mailto:hlc@nm.org), o llame al 312.926.5465. Los profesionales de información médica pueden ayudarle a buscar la información que necesite y proporcionarle ayuda personalizada sin cargo.

Para obtener información adicional sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web, en [nm.org](http://nm.org).

*Para obtener ayuda en español, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes al 312.926.3112.*

Las entidades que conforman Northwestern Medicine están comprometidas a representar a las comunidades que atendemos, fomentando una cultura de inclusión, brindando atención culturalmente competente, proporcionando acceso a tratamientos y programas sin discriminación, y eliminando las desigualdades en la atención médica. Si tiene alguna pregunta, llame al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Memorial Hospital al 312.926.3112, TDD/TTY 312.926.6363 y/o al Departamento de Representantes de los Pacientes del Northwestern Medical Group al 312.695.1100, TDD/TTY 312.926.6363.

Desarrollado por: NMH Digestive Health Center and Nutrition Services