

*Si tiene preguntas, consulte a su enfermero o médico.*

## 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, majarse y humedecerse. Una dieta blanda proporciona alimentos que son fáciles de masticar y tragar.

### ¿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 en tiras/espagueti)</li> </ul>
Proteína	Huevos, tofu Mantequilla de maní cremosa Pescado, pavo, pollo u otra carne que no sea dura o fibrosa Salsa
Otros	Jarabe Paletas heladas Gelatina (Jell-O®) Sopas de crema coladas Caldos de pollo, res o vegetales Agua, hielo
Bebidas	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 integral tostado con 2 ctas. 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 jugo 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