

****DIETA BLANDA****

Es un tipo de dieta muy ligera que consiste en eliminar el exceso de grasas y alimentos irritantes.

¿Cuándo puedo utilizarla?

- Después de una cirugía (que no sea intestinal)
- Cirugías odontológicas.
- Pacientes con desordenes gastrointestinales (gastritis, colitis, u otras enfermedades gastrointestinales).

ALIMENTOS PERMITIDOS

- Leche y yogur (a tolerancia del paciente)
- Carne: res, aves, pescado (molida, deshebrada, suave), jamón y salchicha bajo en grasa y sales.
- Cereales: avena, tortilla, pan blanco, galletas, tostadas y bolillo (solo evitarlos en personas con problemas de masticación y deglución).
- Verduras todas cocidas y sin semillas (algunos pacientes pueden comer verduras crudas).
- Frutas todas cocidas. (Algunos pacientes pueden comer algunas frutas crudas).
- Grasas: crema, mayonesa, aceite y margarina (utilizar poca cantidad)
- Azúcares: todos los postres menos los que contengan semillas (nuez, pistaches, cacahuete pepitas de calabaza etc.).

EVITAR

- En pacientes con problemas cardiovasculares se debe evitar el uso de cafeína, alcohol, bebidas calientes y frías (ya que estimulan el ritmo cardíaco).
- Leguminosas: Lentejas, garbanzos, aves, alubias, frijoles se evitarán si el malestar gastrointestinal es muy intenso. Se pueden introducir poco a poco en la dieta con forme el paciente tolere más alimentos.

****IMPORTANTE****

En desordenes gastrointestinales evitar el uso de:

- Irritantes.- chile, mostaza, especias (alimentos en salmuera, ajo, pimienta, jengibre), encurtidos, salsas picantes, catsup y aderezos para ensaladas, alcohol, café y té negro, canela, té verde.
- Frutas y verduras crudas.
- Frutas ácidas (naranja, toronja, kiwi, limón, frambuesa, fresa, piña, jamaica, tamarindo etc.).
- Alimentos que dejan residuo.- cereales integrales, fresas, pasas, nueces, piñones, pistaches y leguminosas.
- Frituras y antojitos mexicanos.- verduras y carnes capeadas, moles, sopes, enchiladas, torta ahogada.
- Productos de salchichonería.- chorizo, longaniza, jamón con grasa.