

DIETA BLANDA O DE PROTECCIÓN GÁSTRICA

*Es una dieta terapéutica, indicada cuando necesitamos que el aparato digestivo trabaje lo mínimo, para facilitar una recuperación. Debe estar pautada por un profesional sanitario.



TIERNO O FÁCIL MASTICACIÓN ¡NO!



FÁCIL DIGESTIÓN ¡SÍ!

¿QUÉ ALIMENTOS INCLUYE?



CEREALES REFINADOS: pasta, pan blanco o biscofites, arroz, cous cous, papillas de cereales.
FÉCULAS: patata hervida o al vapor.

CARNES BLANCAS: pollo, pavo.
PESCADO BLANCO. A la plancha, hervido o el horno.



HUEVOS: primero solo la clara, y si se tolera bien, también la yema. Hervidos o en tortilla francesa.

LÁCTEOS NATURALES Y POCO GRASOS: prefiriendo el yogur natural, el requesón y los quesos frescos a la leche o los quesos curados.



VERDURAS cocidas o en puré.
CALDOS DE VERDURAS.

FRUTAS: Compotas sin azúcar o fruta cocida o asada. Plátano maduro.



LEGUMBRES: Probar primero tolerancia con una pequeña cantidad. En puré y pasadas por el chino para eliminar la piel, o lentejas peladas.

GRASAS: pequeñas cantidades de aceite de oliva, mantequilla o aguacate.



BEBIDAS: Agua, infusiones y caldos.

¿QUÉ ALIMENTOS EXCLUYE?



CEREALES INTEGRALES Y BOLLERÍA

CARNES ROJAS, fibrosas y embutidos.
PESCADOS AZULES y MARISCOS.



LÁCTEOS: Quesos curados. Los postres tipo flanes o natillas es mejor evitarlos pues contienen gran cantidad de azúcar y grasa.

VEGETALES CRUDOS O CRUCÍFERAS: Brócoli, coliflor, puerro, coles...
Ensaladas, tomate crudo.



Se evitará la **FRUTA CRUDA.**
*Excepción: plátanos maduros y frutas no ácidas maduras.

LEGUMBRES: no se tomarán legumbres enteras.



BEBIDAS: Café, alcohol, zumos ácidos (cítricos, piña), refrescos gaseosos y té.

OTROS: Chocolate, dulces, frituras en general, salsas, snacks, picante, encurtidos, vinagre, alimentos muy azucarados o muy especiados y tabaco.



ADAPTACIÓN A LA DIETA VEGETARIANA

Aquí van unas recomendaciones específicas para las personas vegetarianas o veganas, además de las que se han dado en el apartado anterior que son aplicables:



LEGUMBRES: purés de legumbres pasados por el chino o lentejas peladas, siempre en cantidades moderadas. Los guisantes a menudo son mejor tolerados, hervidos o en puré.

TOFU BLANCO: (si se tolera bien) no el ahumado ni el que viene condimentado. También el **SEITÁN** es una buena opción.



LECHES VEGETALES: preferiblemente sin azúcar. Preferiremos la leche de arroz, almendra y avena a la de soja por ser de mejor digestión.

Si somos ovo-lacto-vegetarianos, las recomendaciones del apartado anterior referidas a lácteos y huevos, serían las mismas.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Comer pocas cantidades varias veces al día.
- Que la comida esté tibia, no muy fría ni muy caliente.
- Se cocinará con poca sal, sin condimentar y con poca adición de aceite.
- Masticar bien y comer despacio.
- Reposar un rato tras las comidas.

· Tened en cuenta que esto son consejos 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 días, las molestias persisten o no hay buena tolerancia, es imprescindible acudir al médico y/o al dietista-nutricionista.



Lucía Martínez
www.dimequecomes.com



Aitor Sánchez
www.midietacojea.com