

CGD. RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA BLANDA

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA BLANDA:

- La dieta blanda tiene una consistencia o textura blanda.
- Incluye alimentos de fácil digestión.
- Produce escasa estimulación gástrica (hay que usar pocos condimentos).
- Baja en grasas.
- Fibra vegetal suave.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Coma lentamente y mastique bien.
- Evite el abuso de las grasas en todas sus formas (aceites, salsas, mantequilla, margarina...).
- Coma en pequeñas cantidades.
- Evite los alimentos que producen gases y evite el estreñimiento.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

En una dieta blanda no entran alimentos crudos ni fritos, todos deben de estar **hervidos o a la plancha** excepto el pan, la tortilla y el aceite.

- Lácteos: Leche, yogur y queso fresco o requesón.
- Cereales refinados: pasta, sémola, arroz, pan.
- Patata: Hervida o en purés.
- Legumbres: se desaconsejan, aunque puede tomar puré de guisantes.
- Carnes: pollo o pavo a la plancha. Jamón cocido. No tomar embutidos.
- Pescados: blanco o magro, no marisco, no pescados azules (son más grasos).
- Huevos: En tortilla o pasados por agua.
- Aceite crudo o hervido, pero no frito.
- Verduras: puede tomarlas hervidas o en puré.
- Fruta: Manzana o pera cocida. Puede tomar fruta en almíbar, pero sólo ocasionalmente. Mermelada. Dulce de membrillo.

Además debe evitar: Alcohol, vinos fuertes y licores. Tabaco. Sal, especias y picantes.