



## CONSEJOS PARA UNA DIETA BLANDA

La dieta blanda, también llamada dieta de protección gástrica, está indicada para pacientes con enfermedades digestivas como úlceras, hernia de hiato, reflujo gastro-esofágico, gastritis y/o como dieta de transición en el postoperatorio de cirugía digestiva. Está dentro de las “dietas de tolerancia” pues sirve para que el organismo se adapte progresivamente a una alimentación normal después de una enfermedad, ayuno o cirugía.

El objetivo principal de la dieta blanda es que los alimentos sean fáciles de digerir y que no se estimule la secreción gástrica, favoreciendo la digestión y absorción de alimentos.

### ¿Cómo deben ser las comidas?

- Las raciones deben ser pequeñas
- Hacer al menos 5 comidas al día
- Masticar bien y comer despacio para facilitar la digestión
- Después de cada comida es recomendable reposar unos 20 minutos
- Utilizar cocciones sencillas: planchas, hornos, vapor, hervido, baño María o papillote
- La comida debe estar tibia, sin temperaturas extremas
- Cocinar con poca sal y con poca grasa
- Este tipo de dieta deberá mantenerse por tres o cuatro días e ir progresivamente introduciendo alimentos hacia una dieta normal

### ¿Qué alimentos evitar?

- Cereales integrales, bollería grasa
- Legumbres
- Frutos secos
- Lácteos grasos, quesos secos o muy curados
- Carne fibrosa y grasa
- Pescado graso
- Marisco
- Embutido
- Verduras flatulentas y frutas crudas
- Frutas ácidas, zumos cítricos
- Alimentos o platos salados
- Alimentos azucarados
- Condimentos picantes, irritantes que estimulen la secreción gástrica
- Café, cacao, bebidas alcohólicas y tabaco
- Frituras, salsas, estofados, rebozados,...



## ¿Qué alimentos se pueden tomar?

- **Cereales y féculas:** Ambos alimentos deben ser refinados o sea en forma de pan blanco tostado, pasta, arroz blanco, cereales con leche o yogur tipo papilla, patatas hervidas o al vapor en puré o procesadas como cremas.
- **Carnes y pescados:** Las carnes pueden ser de pollo, ternera o pavo siempre cocidos, al horno, hervidos o a la plancha y fiambres como el jamón de york. En cuanto al pescado siempre será pescado blanco.
- **Huevos:** En principio pueden incorporarse a la dieta huevos pasados por agua, tortilla francesa o escalfados, pero en pacientes con una afección intestinal delicada se incluirá los primeros días la clara y unos días después la yema.
- **Lácteos:** Pueden incluirse en la dieta blanda la leche desnatada, yogur natural, queso fresco y requesón.
- **Verduras:** Siempre se tomarán cocidas, en forma de puré o caldos, evitando los vegetales y hortalizas crudos como brócoli, coliflor col y todos aquellos que pueden fermentar en el estómago.
- **Legumbres:** Solo se tomarán pequeñas cantidades cocidas y en puré o previamente tamizadas para eliminar la piel.
- **Frutas:** Siempre se tomarán cocidas al horno o en forma de compota a menos que sean frutas no ácidas y bien maduras.
- **Grasas:** Solo en muy pequeñas cantidades siendo recomendable evitar mantequilla o margarina y prefiriendo el aceite de oliva.
- **Bebidas:** Agua, leche desnatada y algunos zumos de fruta como de melocotón están permitidos como también alguna infusión de hierbas naturales que no produzcan irritación intestinal.