

Board Certified in Gastroenterology

Dieta de Blandas

Este tipo de dieta se prescribe con frecuencia después de la cirugía o procedimientos dentales. Hay muchas razones por las que un profesional médico le puede recetar alimentos blandos durante un período. Los alimentos blandos son extremadamente fáciles de masticar y tragar.

¿Qué alimentos puedo comer?

Un gran número de alimentos califica como alimentos blandos:

- Mush o de tipo papilla cereales calientes como avena, sémola y Crema-De-Trigo
- Cereales que ablandan fácilmente en la leche como Rice Krispies y Corn Flakes
- Panes suaves y muffins
- Pasta cocida hasta obtener una consistencia suave
- Las papas y batatas sin piel
- Las frutas blandas como plátanos maduros y melón
- Bayas Puré poner a través de un colador para quitar las pieles y semillas
- Cocido frutos sin semillas o pieles como las manzanas y las peras
- El jugo de frutas /Jugo de verdura
- Los aguacates
- Verduras sin piel que se cocinan hasta obtener una consistencia suave o pueden hacer puré, como las Zanahorias, la coliflor
- Pescado blando deshuesada cuidadosamente
- Atún o pollo enlatado
- Huevos revueltos o blandos-hervida
- Carnes tiernas y carnes molidas que han sido bien cocinados - carnes estofadas o carnes cocinadas en una olla de barro son especialmente bueno para este propósito
- Tofu
- Legumbres bien cocidas con pieles suaves como los frijoles horneados
- Puré o mezclados sopas
- Puré o mezclados salsas
- Yogurt
- El requesón o queso ricotta
- Finamente rallado / fundido
- Helado
- Pudín o flan
- Las proteínas en polvo

Board Certified in Gastroenterology

¿Qué alimentos debo evitar?

Usted debe evitar cualquier alimento que requiere una moderada a una gran cantidad de esfuerzo para masticar y tragar cuando usted está comiendo una dieta de alimentos blandos. Algunos de estos alimentos incluyen lo siguiente:

- Panes duros, especialmente aquellos con semillas enteras o granos y pasas
- Roscas de pan
- Muffins ingleses
- Panes crujientes como masa madre
- Chips y patatas fritas
- Palomitas de maíz
- El maíz y guisantes
- Las legumbres con pieles duras notables - como los frijoles negros o frijoles
- Cereales duros
- Arroz
- Las verduras crudas y verduras cocidas que no pueden ser fácilmente puré
- Las frutas secas
- Las frutas con semillas
- Piña
- Las manzanas crudas
- La piel de la fruta
- Carnes duras o carnes fibrosas
- Los productos cárnicos en una carcasa como perros calientes y salchichas
- Las carnes que tienen algunos de mascar, como pechugas de pollo y carne
- Rodajas o queso en cubos

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.