

# DIETA BLANDA

## CONCEPTO

Se trata de una dieta constituida por alimentos de fácil digestión. En general se recomienda que la consistencia sea blanda para que la masticación no resulte laboriosa.

Si usted no tiene problemas de masticación esto no es estrictamente necesario.

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Evite comidas muy abundantes, sobre todo antes de acostarse. Coma despacio masticando bien las comidas. Si tiene mala dentadura procure tomar los alimentos en forma de purés, o la carne picada ( albóndigas, filetes rusos, pastel de carne o pescado...)
- Reparta los alimentos en tres comidas importantes al día: desayuno, comida y cena, y con algún alimento a media mañana y a media tarde.
- Prepare recetas sencillas, preferiblemente a la plancha, horno o microondas y evitando los fritos. Utilice el mínimo de grasa posible.
- No tome alimentos grasos como quesos curados, embutidos
- Evite los alimentos integrales y/o fibrosos, con cascara y pieles duras y las verduras crudas.
- Trate de utilizar pocas especias, sobre todo la pimienta, el picante, el clavo el pimentón. También deberá tener cuidado con el ajo y la cebolla, especialmente en crudo.
- No le convienen los alimentos ácidos como zumos de naranja o limón, ensaladas con mucho vinagre.
- Procure eliminar el café y las bebidas con cafeína (cola, té) y las bebidas o alimentos con menta.
- Rechace las bebidas alcohólicas de todo tipo, y especialmente las de alta graduación.

