

## Debe incluir alimentos que no den demasiado trabajo al aparato digestivo y que sean fáciles de digerir sin estimular la secreción gástrica



Merluza hervida, huevo duro y pan blanco, algunos de los alimentos que pueden formar parte de una dieta blanda.

A pesar de su nombre y de la creencia popular la **dieta blanda** no es la que incluye alimentos de consistencia blanda, sino que es una dieta, en el sentido más estricto de la palabra, que busca el descanso del sistema digestivo para que pueda recuperarse de una lesión, una patología o incluso para preparar al cuerpo de cara a una inminente cirugía, tal como indica Elisa Escorihuela, farmacéutica nutricionista y autora de 'Dietoterapia' y del blog 'Aula de nutrición'. Los casos en los que suele utilizarse más son las gastritis ( *Helicobacter pylori*), úlceras, reflujo gastroesofágico, infecciones, traumatismos del sistema digestivo y pre y post operatorios.

De hecho, su recomendación más frecuente es, tal como indica el Dr. Alexander Jordán, especialista en aparato digestivo del Centro médico-quirúrgico de enfermedades digestivas ( CMED), se produce cuando el paciente está saliendo de una **dolencia digestiva** (especialmente si se ha producido un ingreso hospitalario) que requiere una progresión alimentaria consistente en una dieta blanda de fácil digestión.

En líneas generales la dieta blanda está compuesta por alimentos de textura variada que no irritan el tracto digestivo, pero además se tienen en cuenta las **técnicas culinarias** adecuadas para cocinar los alimentos que contribuyan a **facilitar la digestión** como es al vapor, el hervido o en papillote.



Los alimentos de primera elección en una dieta blanda serían, según detalla el Dr. Jordán, los cereales y sus derivados, los tubérculos, el pan blanco, el arroz y la pasta alimenticia, los alimentos proteicos de origen animal como el pescado blanco, la carne magra y los huevos y los lácteos preferentemente poco grasos y sin lactosa. Pero además el experto aclara que los alimentos que se consuman deben ser preferentemente frescos y se recomienda evitar los alimentos procesados caracterizados por su excesivo contenido en azúcares añadidos, ácidos grasos saturados y sal.

### Los alimentos que debemos incluir

La **dieta blanda** debe estar constituida por los alimentos que no den demasiado trabajo al aparato digestivo y sean fáciles de digerir sin estimular la secreción gástrica. Así, además del citado pan blanco, pasta y el arroz se pueden incluir las patatas, el boniato, la yuca y el cous cous. «Tomaremos los cereales y tubérculos en su forma refinada ya que en su forma integral su digestión será más lenta y costosa, además de que para estos pacientes no es adecuado el consumo de fibra», detalla Escorihuela.



Las **carnes magras** como la del pollo, la del pavo y la del conejo y los **pescados blancos** como la merluza, el bacalao, la pescadilla y el lenguado son los más adecuados pues todos ellos son bajos en grasa y en este tipo de dieta las grasas no son aconsejables debido al trabajo que requiere su digestión. Únicamente se consumiría aceite de oliva virgen en cantidades pequeñas y adaptadas a la tolerancia de cada paciente.

En cuanto a los **huevos** se debe evaluar la tolerancia individual por lo que lo más recomendable es comenzar con el consumo de la clara y valorar la digestibilidad de la yema ya que posee grasas que podrían sentar mal en el caso de diversas patologías. Son buenas opciones, según la autora de 'Dietoterapia', las tortillas de claras, los revueltos de claras o los huevos cocidos.

Los **lácteos** que se consuman (yogures) serán bajos en grasa, desnatados, sin azúcares añadidos y sin sal en el caso del queso, por lo que serán buenas opciones los yogures naturales y los quesos frescos sin sal.

Las **verduras** que se consuman serán siempre cocidas y se optará principalmente por zanahoria, calabacín y calabaza en caldo o en puré. Y lo mismo sucede con las **frutas**, que se podrán consumir cocidas y trituradas, sin azúcares añadidos, tipo compota, siempre evitando los cítricos.

### Los alimentos que debemos evitar

---

Los cereales integrales, las legumbres, las verduras y frutas crudas, los zumos cítricos, las carnes y los pescados grasos así como los ultraprocesados (embutidos, hamburguesas, salchichas...), quesos curados, yogures de sabores o azúcares añadidos y yema de huevo (según la tolerancia) serían los alimentos que, según indica Escorihuela, deberíamos suprimir en una dieta blanda.

Las **frutas y verduras** crudas pierden protagonismo en la dieta blanda porque además de saciar (situación que debemos evitar en distintas patologías y cuando el paciente refiere poco apetito), muchas de ellas resultan ser ácidas, irritantes y flatulentas lo que hace que, según aclara el Dr. Jordán, su introducción deba ser progresiva y siempre tras comprobar la tolerancia de cada una por parte del paciente.

Evitaremos también el café, los refrescos azucarados, los zumos ácidos de piña, lima o naranja, las bebidas carbonatadas y el alcohol.

Tampoco son adecuados los picantes o los alimentos que puedan irritar el tubo digestivo, así como la condimentación excesiva de los platos.

En cuanto a las **técnicas culinarias** evitaremos los fritos y los rebozados, así como los que sean cocinados a la plancha y al horno pues, tal como desvela Escorihuela, generan una costra que puede dañar las paredes del tracto digestivo.

### No hay una sola «dieta blanda»

---

La recomendación, sin embargo, es que, como precisa Escorihuela, la dieta blanda esté adaptada para cada finalidad y, sobre todo, a cada paciente, es decir, que esté personalizada. Por eso se contemplan muchas variables en función de la situación fisiológica del paciente. A veces existe una combinación de varias patologías que obligan a hacer cambios en la pauta de la dieta blanda o incluso el consumo de determinados medicamentos o la evolución del paciente lo que haga que la dieta cambie. Por eso es tan importante la personalización y el seguimiento profesional al pautar este tipo de dietas, según destaca la autora de 'Dietoterapia'.



La composición de la dieta blanda, por tanto, puede variar en función de la situación clínica del paciente, según aclara el Dr. Jordán.

Así, una persona que padece, por ejemplo, **disfagia** (dificultad para tragar), deberá mantener una dieta blanda de fácil masticación o semilíquida basada en líquidos, cremas o purés.

En cuanto a la **dieta blanda astringente** se prescribe, según indica el doctor de CMED, en procesos de recuperación post inflamatorios como diarreas o gastritis, pues tiene como objetivo dar el menor trabajo posible a los órganos encargados de la digestión, así como reducir el volumen y la frecuencia de las deposiciones. Formarían parte de esta dieta, por tanto, alimentos como el arroz blanco, el pollo y el pescado cocidos, a la plancha o al horno y sin condimentar; y alguna verdura cocida. Y quedarían excluidos los fritos, las frutas y las verduras crudas, las carnes grasas, las salsas, los picantes, el alcohol, la cafeína, los frutos secos y los cereales.

También se considera una dieta blanda aquella que se recomienda cuando se sufre de **reflujo gástrico** y en este caso se evitan los cítricos, las bebidas carbonatadas, las salsas, el picante, la cafeína, los dulces y los alimentos grasos, así como los fritos.

### **Importa lo que comes, pero también cómo lo comes**

---

Además de saber cuáles son los alimentos que debemos incluir de la dieta blanda y cuáles no pueden figurar en ella será también importante seguir hábitos que ayuden a conseguir una fácil digestión. Estos son los más relevantes, según proponen la nutricionista Elisa Escorihuela y el doctor de CMED, Alexander Jordán:

- No hacer comidas copiosas y hacer un reparto de los alimentos en pequeñas tomas o ingestas ligeras repartidas a lo largo del día.
- Comer despacio, masticando bien cada bocado.
- Evitar tumbarse al terminar de comer para evitar la **acidez** y facilitar el vaciado gástrico correctamente.
- Optar por alimentos templados, es decir, que no tengan temperaturas extremas (ni muy calientes, ni muy fríos).
- Hidratarse correctamente y beber líquidos (agua, infusiones, caldos desgrasados..) fuera de las comidas.
- Aprovechar el momento del día en el que se ten más apetito para comer y de esta forma aprovechar más eficientemente la ingesta.
- Dejar tóxicos como el alcohol o el tabaco para no retrasar ni perjudicar la salud y la posible recuperación.