

(<https://cuidateplus-mediktor.marca.com/es?intcmp=MEDIKTOR>)
(<https://cuidateplus-mediktor.marca.com/es?intcmp=MEDIKTOR>)

(<https://cuidateplus-mediktor.marca.com/es>) (<https://cuidateplus-mediktor.marca.com/es?intcmp=MEDIKTOR>)



“Voy a andar 30 minutos cada día”



¿Qué hay que comer en una dieta blanda?

María Molina Jueves, 01 de Noviembre de 2018 - 13:00



La duración de la dieta blanda puede llegar a los tres días.

Todos hemos oído hablar de la dieta blanda, la cual tomamos habitualmente cuando tenemos algún problema digestivo. Pero ¿de verdad sabemos qué alimentos componen esta dieta y en qué casos hay que tomarla? Un especialista en Cirugía Digestiva da respuesta a estas y otras cuestiones sobre este tipo de alimentación.

La dieta blanda “es un régimen terapéutico de fácil seguimiento y de uso casero muy extendido. Es de fácil digestión, por lo que también suele recibir el nombre de ‘dieta de protección gástrica’”, explica Eugenio Freire, cirujano digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED) (<https://www.cmed.es/>). Su denominación no hace referencia a una ingesta sencilla: “El término ‘blanda’ no se refiere a ‘tierno’ o ‘de fácil masticación’, ya que para una dieta de esa textura se emplean las expresiones ‘blanda odontológica’ o ‘de fácil masticación’”, especifica el especialista.

Se aconseja tomar la dieta blanda “después de un periodo de ayuno por enfermedad grave, cirugía digestiva, gastritis (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gastritis.html>), cólico, úlcera, episodios de diarrea (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/diarrea.html>) o vómitos, virus intestinal (a los que son tan propensos los niños) y, en definitiva, también tras cualquier patología leve del aparato digestivo, incluso las que no requieren de atención médica”, señala Freire.

Esta alimentación tiene una corta duración. “Puede mantenerse de dos a tres días para después, poco a poco, ir introduciendo alimentos hacia una dieta normal. Si pasado este tiempo las molestias persisten o no hay buena tolerancia, es imprescindible acudir a su médico”, indica el especialista del CMED.

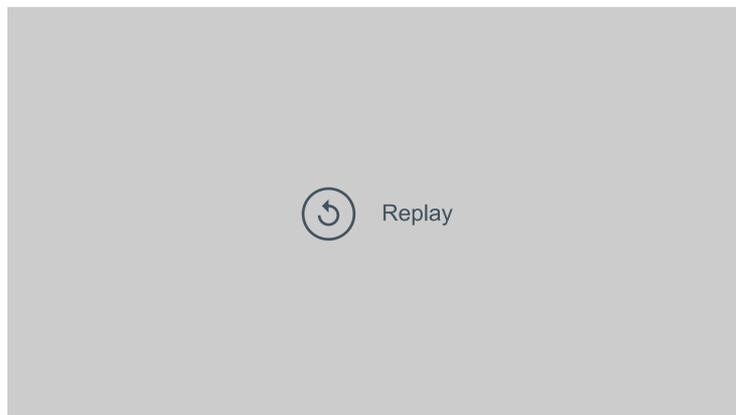


Entre los alimentos que podemos tomar en la dieta blanda se encuentran el queso fresco, el pan blanco y los biscotes.

Alimentos

Los alimentos a tomar en una dieta blanda deben cumplir unos requisitos: "La comida, preferiblemente, debe estar tibia y también se recomienda cocinarla con poca sal", dice Freire. Además, la dieta blanda "no debe contener irritantes, picantes o condimentos en exceso, debe ser moderada en grasas, hay que emplear formas sencillas de preparación de los alimentos (cocidos, asados a la parrilla, hervidos), y se debe evitar los alimentos fritos o muy salados y las salsas, ya que pueden causar molestias", explica el cirujano.

PUBLICIDAD



inRead invented by Teads

En cuanto a su consumo, según el experto, hay que comer varias veces al día y en poca cantidad. Los alimentos hay que ingerirlos correctamente. "Es muy importante masticar bien los alimentos y comer despacio para facilitar al máximo la digestión. De esta forma, evitaremos tragar aire y, con ello, la formación de gases (<https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/gases-flatulencia.html>). Por último, se debe procurar reposar un rato tras las comidas", comenta el experto.

Según Freire, los alimentos que componen la dieta blanda son los siguientes:

Cereales y féculas

"Los cereales se tomarán refinados en forma de pasta, pan blanco, tostado o seco (biscotes), arroz blanco cocido, papillas de cereales y galletas (tipo María)", explica el especialista, quien recomienda consumir también patatas cocidas en dos modalidades, al vapor o en puré. En este apartado, los alimentos que no hay que comer son los cereales integrales, la bollería y el arroz preparado no cocido.

Carnes y pescados

Las carnes que se puede comer en la dieta blanda son las de "pollo, pavo y ternera en cocciones ligeras como a la plancha, hervido o al horno; y fiambres magros como el jamón de york". Si se opta por la segunda opción, el pescado tendrá que ser blanco y se cocinaría igual que la carne. Aquí "se evitarán las carnes rojas y fibrosas, los embutidos y ahumados, así como los pescados azules

(<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/pescado-azul.html>), los mariscos y las conservas".

Huevos

Este alimento se puede tomar de varias maneras: "Pasados por agua, escalfados o en tortilla francesa, aunque en pacientes más delicados se podría introducir primero la clara y después la yema por su alto contenido graso".

Lácteos

Con la dieta blanda "se tomará leche (<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/diccionario/leche.html>), preferiblemente desnatada, yogur natural, requesón y los quesos frescos tipo Burgos (evitando los quesos curados)". Por sus ingredientes, los postres, como flanes o natillas, se recomiendan no consumirlos, y si se hace, que sean de elaboración casera.

Verduras

Estos alimentos "se tomarán cocidos, en puré o en caldos. Se evitarán los vegetales crudos y las hortalizas formadoras de gas (brócoli, coliflor, coles y cebollas), al igual que tampoco se tomará tomate".

Frutas

Se pueden comer en forma de compota o cocidas. "No se debe tomar cruda, salvo los plátanos maduros o las frutas no ácidas también maduras".

Legumbres

No se consumirán en abundancia. "No se tomarán enteras ni en guisos complicados, pero sí son adecuadas pequeñas cantidades de legumbres en puré y pasadas por el tamiz para eliminar la piel".

Grasas

Al igual que las legumbres, la cantidad de grasa debe ser también reducida: "Suelen ser bien toleradas pequeñas cantidades de aceite de oliva, mantequilla o margarina, siendo la primera elección este tipo de aceite".

Bebidas

Con respecto a los líquidos que se pueden beber en la dieta blanda, "habrá que evitar el café, alcohol, zumos ácidos (cítricos y piña), refrescos gaseosos, bebidas carbonatadas y té". Podremos tomar agua, leche desnatada, infusiones (salvo el té) y zumos como el de melocotón.

NOTICIAS RELACIONADAS
