

ANÁLISIS

¿Sabes qué es la dieta blanda?

© 17 diciembre, 2019



Seguramente más de una vez has escuchado hablar de la dieta blanda, pero ¿en qué consiste dicha forma de alimentación?

Ciudad de México, 17 de diciembre de 2019.— Según Eugenio Freire, cirujano digestivo del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), la dieta blanda es un “régimen terapéutico de fácil seguimiento casero”.

La dieta blanda se recomienda después de un periodo de ayuno por enfermedad grave, gastritis, colitis, cólicos, úlceras, episodios de vómito o diarrea, alguna cirugía o virus intestinal.

Este tipo de alimentación es de corta duración, llegando a mantenerse de dos a tres días, y así, poco a poco ir introduciendo una dieta regular y más completa.

Los alimentos en una dieta blanda deben consumirse tibios, tener poca o nada de sal, evitar los condimentos y picantes. Preferiblemente deben estar hervidos, cocidos o a la parrilla, evitando todos aquellos fritos.



Se pueden consumir:

Carnes y pescados. Preferentemente la carne de pollo, pavo y ternera; siempre en porciones ligeras y deberán ser cocinados a la plancha o hervidos. En cuanto al pescado, debe ser blanco y cocinado de la misma forma que la carne. Es importante evitar por completo las carnes rojas y embutidas.

Lácteos. Los lácteos están permitidos siempre y cuando sean desnatados: yogur natural, requesón o quesos tipo fresco. Es preciso evitar postres como pay, flan y pasteles, y en caso de su consumo, deberán ser elaborados en casa.

Verduras. Pueden ser consumidas en puré o caldos. Se recomienda evitar consumirlos crudos, así como hortalizas como cebollas, coles de bruselas, coliflor, y brócoli, pues forman gases en el organismo e inflaman el vientre provocando dolor e incomodidad.

Frutas. Cualquier tipo de verdura puede formar parte de una dieta blanda; sin embargo, deben ser cocidas excepto el plátano y las frutas no ácidas. Su ingesta puede formar parte del desayuno o como un ligero snack entre comidas.

Grasas. La cantidad de grasa debe ser reducida en gran cantidad, pues puede llegar a ser tolerada en pequeñas ingestas. En caso de cocinar con algún tipo de grasa, la mejor opción es recurrir a aquellas de oliva, coco, aguacate o nueces.

Bebidas. Agua natural, infusiones, leche deslactosada y zumos de frutas como el melón son algunas de las bebidas permitidas en esta dieta. Café, refrescos y té, son las bebidas prohibidas y que pudieran llegar a causar daño en el organismo.

Ahora ya lo sabes, si sientes algún malestar en el vientre puedes llevar a cabo la dieta blanda.

Comentarios

0 comentarios