

## Dieta blanda después de haberse sometido a cirugía

### (Soft Diet Following Surgery)

*Los especialistas en nutrición prepararon esta guía especialmente para usted. Si tiene preguntas o inquietudes, por favor llame a la clínica Aurora más cercana y pida hablar con un especialista en nutrición. Ofrecemos asesoramiento sobre dietas para hablar de sus necesidades específicas.*

### ¿Por qué seguir una dieta blanda?

The soft diet is used following surgery or for mild stomach problems. It is designed for people who can chew at least soft textures and do not require ground or chopped food.

### Aspectos importantes que debe recordar

- Puede que cada persona tolere las comidas de manera diferente. Evite alimentos que no tolera bien, aunque le sea permitido ingerirlos.
- Si tiene problemas de gas o se le inflama el estómago, evite las frutas y los vegetales crudos, así como los panes y cereales no refinados.
- Trate de ingerir porciones pequeñas de manera más frecuente.
- Si tiene problemas de náuseas o de vómitos, trate de consumir pequeñas cantidades de pan tostado o galletas saladas.
- No use condimentos o si acaso un poco. Es posible que no tolere bien las comidas muy sazonadas, las de olor fuerte y las fritas.
- Los alimentos deben tener un contenido bajo de fibra.
- Conforme incrementa la tolerancia a los alimentos, gradualmente se puede aumentar los tipos de comida hasta consumir una dieta normal.

Categorías de alimentos	Seleccionar con más frecuencia	Pueden ocasionar malestar
<b>• Panes, cereales, arroz y pasta</b>		
<i>De 5 a 8 porciones al día</i> <i>Una porción =</i> 1 rebanada de pan 1 oz. de cereal listo para comer 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocida 1/2 panecillo, bagel o muffin inglés 1 bollo, bizcocho o muffin pequeño 3 a 4 galletas saladas pequeñas o 2 grandes 1 tortilla de 6 pulgadas	Pan de granos integrales refinado, blanco enriquecido y de centeno, galletas de soda, galletas graham, rusk, zwieback, matzo, tostadas melba y bollitos para cenar  Cereales secos y cocidos  Pasta, arroz y cebada  Muffins, hot cakes y waffles simples	Panes, galletas saladas y cereales con nueces o semillas  Panes o galletas con semillas  Cereal de salvado, cereal grape-nuts, granola y otros cereales no refinados  Productos de granos integrales no refinados  Donas y pastelillos fritos

Categorías de alimentos	Seleccionar con más frecuencia	Pueden ocasionar malestar
<b>• Verduras</b>		
2 a 3 tazas al día	<p>Verduras cocidas o enlatadas como espárragos, ejotes verdes y amarillos, betabel, zanahorias, frijol germinado, chícharos, nabo blanco, calabaza, espinaca, calabacitas, hongos, tomates y apio</p> <p>Lechuga y tomate según se toleren</p> <p>Todos los jugos de verduras</p> <p>Papas blancas o dulces cocidas sin la cáscara</p>	<p>Verduras crudas, fritas o que produzcan gas (brócoli, colesitas de Bruselas, col, cebollas, puerro, coliflor, pepinos, pimienta verde, nabo sueco, nabo, col fermentada, chícharos secos y frijoles secos)</p> <p>Papas fritas o cáscaras de papas</p> <p>Maíz de grano entero</p>
<b>• Frutas</b>		
1½ a 2 tazas al día	<p>Todos los jugos de frutas</p> <p>Frutas cocidas, enlatadas o congeladas</p> <p>Frutas maduras/suaves sin semillas</p> <p>Plátanos</p> <p>Frutas cítricas sin membranas</p> <p>Melones maduros</p>	<p>Otras frutas frescas o secas y frutas con semillas, como bayas</p>
<b>• Leche, yogurt y queso</b>		
<p>3 tazas al día</p> <p>1 taza de leche o yogurt</p> <p>1½ onza de queso = 1 taza</p>	<p>Todo tipo de leche y bebidas de leche</p> <p>Yogurt sin semillas, bayas ni nueces</p> <p>Queso suave, requesón (queso cottage), queso crema simple</p> <p>Helado, sorbetes, natillas heladas y pudines sin bayas, nueces ni semillas</p>	<p>Queso, yogurt o productos de leche que contengan nueces, semillas o frutas secas no refinadas</p>
<b>• Carne roja, aves, pescado, frijoles y chícharos secos, huevos y nueces</b>		
<p>5 a 7 onzas al día</p> <p>1 onza = 1 onza de carne cocida o bien,</p> <p>1 huevo, 1/4 de taza de frijoles secos cocidos, 1 cucharada de mantequilla de cacahuate o 1/2 taza de nueces</p>	<p>Todo tipo de carne magra y suave, pescado, aves y mariscos</p> <p>Carnes horneadas, asadas o guisadas</p> <p>Huevos y sustitutos de huevo</p> <p>Mantequilla de cacahuate cremosa</p> <p>Soya cocida y otros sustitutos de la carne</p> <p>Tofu</p>	<p>Carnes picantes o altamente condimentadas, carnes fritas y carnes con alto contenido de grasa tales como embutidos, brats, salchichas o salchichas de Viena</p> <p>Frijoles y chícharos secos</p> <p>Mantequilla de maní con trocitos</p>

Categorías de alimentos	Seleccionar con más frecuencia	Pueden ocasionar malestar
<b>• Grasas, bocadillos, dulces, condimentos y bebidas</b>		
Úselos con moderación	Caldo, consomé, sopas de sabor suave Mayonesa, salsas de carne, salsas suaves y aderezos suaves para ensalada Mantequilla, margarina, crema y sustitutos de la crema Rociador vegetal antiadherente Pasteles simples y galletas sin nueces, coco, frutas secas o pasas Paletas de hielo, sorbetes, helado de frutas, gelatina Mermelada transparente, jarabe, miel, melazas, dulces de caramelo, gomitas y malvaviscos Sal, azúcar, canela y saborizantes suaves con moderación Catsup, mostaza	Sopas picantes o muy condimentadas Aderezos para ensalada altamente condimentados Dulces y postres que contengan nueces o coco Pastelillos fritos u otros alimentos con alto contenido de grasa Especias y condimentos de sabor intenso (por ejemplo, ajo, salsa de chili, chiles, rábano picante, pepinillos en escabeche) Palomitas de maíz, nueces y coco Botanas fritas Bebidas alcohólicas

### Un especialista en nutrición puede ayudarle

El asesoramiento sobre la dieta con un especialista en nutrición puede incluir información sobre lo siguiente:

- Le ayudará a aprender a leer las etiquetas, a comprar y a preparar comida, así como a cenar fuera de casa y ajustar recetas.
- Combinar otras limitaciones de su dieta si es necesario

**Si desea una lista de las clínicas Aurora que ofrecen los servicios de un especialista en nutrición, llame al número telefónico gratuito de Aurora Health Care al 888-863-5502.**

*La información que se presenta es exclusivamente para propósitos educativos y de información general. No tiene la intención de sustituir el consejo de su proveedor médico. Si cree que tiene un problema de salud comuníquese con su proveedor médico.*