

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 incremente 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
• Panes, cereales, arroz y pasta		
<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 opasta 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
• Verduras		
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, colecitas de Bruselas, col, cebollas, puerro, coliflor, pepinos, pimiento 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>
• Frutas		
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>	Otras frutas frescas o secas y frutas con semillas, como bayas
• Leche, yogurt y queso		
3 tazas al día	<p>Todo tipo de leche y bebidas de leche</p>	<p>Queso, yogurt o productos de leche que contengan nueces, semillas o frutas secas no refinadas</p>
1 taza de leche o yogurt 1½ onza de queso = 1 taza	<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>	
• Carne roja, aves, pescado, frijoles y chícharos secos, huevos y nueces		
5 a 7 onzas al día	<p>Todo tipo de carne magra y suave, pescado, aves y mariscos</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>
1 onza = 1 onza de carne cocida <i>o bien,</i> 1 huevo, 1/4 de taza de frijoles secos cocidos, 1 cucharada de mantequilla de cacahuate o 1/2 taza de nueces	<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>Frijoles y chícharos secos</p> <p>Mantequilla de maní con trocitos</p>

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

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.