

# Dietas para pacientes

*Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto*



## Dieta blanda

### INDICACIONES:

Paso previo a la dieta basal, en la progresión de procesos postoperatorios.

Aporte de una cantidad de energía y nutrientes suficiente para cubrir las necesidades del paciente medio hospitalario.

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Evitar los alimentos y tecnologías culinarias más fuertes, como paso previo a la dieta basal. Cubrir los requerimientos de energía y nutrientes en la práctica totalidad de los pacientes hospitalizados.

### CONSEJOS GENERALES:

La dieta blanda incorpora por primera vez progresivamente frutas, verduras y hortalizas crudas, bien como guarnición o como postre. Los primeros platos a base de verdura cocida entera, también aparecen en esta dieta.

También se incluyen legumbres en forma de purés, con el fin de disminuir la flatulencia que pueden provocar este grupo de alimentos. En cualquier caso se siguen evitando las alubias incluso en forma de purés.

Las salsas demasiado grasas o ácidas todavía no están permitidas en esta dieta. Sin embargo, las salsas suaves a base de verduras ya se toleran mejor.

### Consejos dietéticos

Se incluyen alimentos de todos los grupos, sometidos a preparaciones sencillas...

Página 2

### Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 3



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

Conviene tener especial cuidado en que las recetas utilizadas en esta dieta no contengan alimentos desaconsejados, como el tomate, pimiento, encurtidos, salazones, ahumados o adobados, entre otros. Sin embargo se permiten pequeñas cantidades en las guarniciones de alimentos como limón y vinagre.

Respecto a las tecnologías culinarias, hay que evitar las que incorporan mucha grasa o ingredientes no aptos en esta dieta.

En condiciones normales la dieta consta de cuatro tomas.

Se flexibiliza la dieta respecto a la anterior, incorporando algunos alimentos, tecnologías y condimentos irritantes, como vegetales crudos, café, té, cacao, limón y vinagreta suave.

### CONSEJOS DIETÉTICOS:

Se incluyen alimentos de todos los grupos, sometidos a preparaciones sencillas y con poca condimentación. Es una dieta de fácil digestión, baja en grasa y controlada en fibra.

### Cuadro de Recomendaciones:

ALIMENTOS	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Leche y derivados de consistencia blanda, preferiblemente desnatados	Lácteos grasos Quesos secos o muy curados
CEREALES	Pan blanco o tostado Cereales de desayuno Galletas tipo maría Bollería suave Arroz y pasta alimentaria	Bollería grasa, con chocolate Cereales integrales
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Legumbres cocidas o en puré	Legumbres enteras Alubias blancas Frutos secos
VERDURAS Y HORTALIZAS	cocidas	Verduras flatulentas Cebolla cruda tomate
FRUTAS	Frutas frescas	cítricos
CARNES , PESCADO Y HUEVOS	Carnes y pescados magros Jamón cocido Huevos en tortilla o cocidos	Carnes y pescados grasos Embutidos
GRASAS	Aceite, preferentemente de oliva y/o girasol	Aceite de coco y palma. Resto de alimentos grasos y desaconsejados
BEBIDAS	Agua, Infusiones, café y descafeinado. Zumos no ácidos	Zumos de cítricos Bebidas carbonatadas Bebidas alcohólicas
AZÚCARES	Azúcar y Miel Mermelada Dulce de membrillo	
VARIOS		Picantes Alimentos muy salados y condimentos
CULINARIA	Aquellas que incorporan poca grasa al alimento	Aquellas que incorporan mucha grasa al alimento

**EJEMPLO MENÚ PARA DIETA BLANDA**

**Desayuno**

Leche desnatada con café, descafeinado, infusión o cacao  
Pan blanco con mermelada, miel, mermelada  
Cereales de desayuno

**Media mañana**

Zumo

**Comida del medio día**

1º (a elegir)

Puré de garbanzos o lentejas  
Arroz a la jardinera  
Macarrones blancos con york

2º (a elegir)

Merluza con champiñones  
Ternera asada en salsa suave  
Platija al limón

Postre (a elegir)

Fruta blanda  
Yogur desnatado  
Manzana asada  
Fruta almíbar

Pan blanco

**Merienda**

Leche desnatada con café, descafeinado, infusión o cacao  
Galletas tipo maría

**Cena**

1º (a elegir)

Acelgas rehogadas  
Sopas o purés

2º (a elegir)

Pechuga de pollo plancha con patata horno  
Tortilla francesa  
Mero al horno con limón

Postre (a elegir)

Fruta blanda  
Yogur desnatado  
Manzana asada  
Fruta almíbar

Pan blanco o integral

**Antes de dormir**

Yogur desnatado