

Dieta blanda

¿Por qué mi hijo necesita esta dieta?

La dieta blanda le permite a su hijo consumir alimentos y líquidos cuando no puede tolerar una dieta regular. Después de seguir esta dieta, su hijo podrá volver lentamente a una dieta regular.

Alimentos de la dieta blanda

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que se deben evitar
Bebidas	Leche, leche malteada, malteadas.	Cualquiera que contenga huevos crudos o cafeína.
Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco, de centeno o de grano fino enriquecidos, bollos y galletas saladas. • Panquecitos (muffins) y galletas sencillas. • Hot cakes, waffles, pan de maíz, tortillas blandas. • Rosca de canela "coffee cake" y rollos de canela, si se toleran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Panes de textura áspera, pan de salvado, panes o galletas con semillas, coco o nueces. • Donas y otros panes fritos.
Cereales	Cereales cocidos y secos.	Cualquiera con salvado, nueces, semillas o frutas secas con semillas o cáscaras gruesas.
Postres y dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Natilla y budín sencillos. • Nieve de agua, helado, hielo con fruta y paletas de hielo. • Licuados de fruta, yogurt, gelatina. • Pasteles, pays y galletas sin nueces ni semillas. 	Cualquiera con nueces, coco o semillas; postres fritos.
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina. • Crema y sustitutos de la crema, crema batida. • Salsa de carne (gravy). • Crema agria, aderezos para ensalada, mayonesa. 	Aderezos para ensalada muy condimentados.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Cocida, congelada, enlatada o seca sin semillas. • Aguacate, plátano, gajos de frutas cítricas sin membrana. • Jugos de frutas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Otras frutas crudas. • Frutas enlatadas, congeladas o secas con semillas y cáscaras gruesas. • Cualquiera que no se tolere.
Papas o sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papas, papas al horno, papas con crema, camote. • Arroz, pasta y fideos blancos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas hash brown, papas fritas, cáscaras de papa, papas a la francesa.

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que se deben evitar
		<ul style="list-style-type: none"> • Arroz silvestre o integral; maíz pozolero (hominy). • Papitas fritas en bolsa.
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé, caldo. • Cualquiera hecha a base de los alimentos permitidos. • Sopas cremosas. 	Cualquier sopa muy condimentada, cualquiera hecha a base de alimentos que se deben evitar.
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Frijoles tiernos y cocidos, espárragos, zanahorias, betabel, chícharos, calabaza (pumpkin), espinaca, calabacines, jitomates, apio, champiñones. • Lechuga y perejil, si se toleran. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas o de sabores fuertes. • Elote o maíz, otras que tengan cáscaras gruesas. • Verduras fritas o cualquiera que no se tolere.
Misceláneos	<ul style="list-style-type: none"> • Condimentos con moderación. • Salsas suaves y salsas de carne (gravy). • Azúcar, jalea, miel, jarabe. • Caramelos duros 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos muy condimentados, pimienta. • Pepinillos en vinagre, aceitunas, salsas de pepinillos. • Coco, nueces. • Papitas fritas en bolsa y otros refrigerios fritos, palomitas de maíz. • Chocolate • Mermeladas y mermeladas cítricas.

Ejemplo de menú para niños de 7 a 10 años de edad

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja (½ taza) • Crema de trigo (1 taza) • Panquecito (muffin) de plátano (1) • Margarina (1 cucharadita) • Leche semidescremada (2%) (1 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de jitomate (1 taza) • Galletas saladas (4) • Macarrones con queso (¾ de taza) • Cóctel de frutas enlatadas (1/2 taza) • Leche semidescremada (2%) (1 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de uvas (1/2 taza) • Pollo asado (3 onzas) • Puré de papas (1/2 taza) • Salsa de carne (gravy) (1/4 de taza) • Ejotes verdes al vapor (1/2 taza) • Bollo (1) • Margarina (1 cucharadita) • Galleta con azúcar (1) • Leche semidescremada (2%) (1 taza)
Refrigerio de la mañana	Refrigerio de la tarde	Refrigerio nocturno
<ul style="list-style-type: none"> • Budín (1/2 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzanas (1/2 taza) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de plátano (sin nueces) (1 rebanada)

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.