

Dieta a seguir después de cirugía de amígdalas y adenoides

(Dieta inicial y dieta blanda)

¿Qué son una dieta inicial y una dieta blanda?

Estas son las dietas que su hijo debe seguir después de la cirugía. Los alimentos son fáciles de digerir.

Alimentos iniciales: Estos son los primeros alimentos que su hijo puede comer o tomar después de la cirugía. En general, es mejor que su hijo no ingiera bebidas gaseosas ni comidas preparadas con alimentos cítricos o tomate. Éstos pueden causar dolor en la garganta. Si su hijo toma refrescos gaseosos, déjelos a temperatura ambiente hasta que pierdan el gas. Los alimentos fríos o calientes se pueden comer sin problemas, pero los fríos pueden ser mejores para la garganta de su hijo.

Jugo	Escoja jugo de manzana y uva blanca o néctar de durazno, pera o damasco. No le dé jugo de tomate, limonada, naranjada o jugo de toronja.
Frutas	Cualquier fruta espesa o hecha papilla, como puré de manzana o frutas para bebés está bien.
Leche	Leche, leche chocolatada, malteadas, bebidas de desayunos instantáneos, <i>Sport Shakes®</i> y yogurt líquido.
Sopa	Su hijo puede tomar cualquier sopa espesa (sin trozos de alimentos) o colada.
Cereales	Puede comer cereal cocido como avena.
Postres	Escoja helado, budín, gelatina, flan, helado de agua y yogurt para el postre.

Dieta blanda: Una vez que su hijo se sienta mejor, pruebe algunos de los alimentos de la siguiente lista. Sírvale estos alimentos durante alrededor de dos semanas antes de que vuelva a una dieta normal. Los alimentos crujientes o fritos podrían irritar la garganta de su hijo.

Frutas	Elija frutas enlatadas y frutas frescas blandas como el melón y el plátano. No consuma jugos o frutas cítricas como limón, naranja, lima y toronja.
Pan arroz y papas	Elija panes de grano fino sin semillas o frutas secas, panecillo (<i>muffin</i>) solo, galletas, panqueques, pan tostado a la francesa, waffles, donas, pan blanco, arroz blanco, papas blancas o dulces asadas o machacadas sin cáscara. .
Carne y proteínas	Huevos, queso carne, molida o finamente picada,. El pollo y pescado son buenas opciones.
Verduras	Ofrezca verduras cocidas y suaves.

Sopas y pastas	Se permiten sopas, guisos o alimentos preparados como macarrones con queso o espagueti.
Postres	Se pueden consumir pasteles, tartas cremosas y dulces de chocolate solo sin frutas secas. No consuma postres con sabores cítricos como limón, naranja, toronja (pomelo) o lima.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud 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 para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.