

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

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

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

Desayuno	Almuerzo	Cena
<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de naranja (½ taza)</li> <li>Crema de trigo (1 taza)</li> <li>Panquecito de plátano (1)</li> <li>Margarina (1 cucharadita)</li> <li>Leche semidescremada (2%) (1 taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de tomate (1 taza)</li> <li>Galletas saladas (4)</li> <li>Macarrones con queso (¾ de taza)</li> <li>Cóctel de frutas enlatadas (1/2 taza)</li> <li>Leche semidescremada (2%) (1 taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugo de uva (1/2 taza)</li> <li>Pollo asado (3 onzas)</li> <li>Puré de papas (1/2 taza)</li> <li>Salsa de carne (gravy) (1/4 de taza)</li> <li>Ejotes verdes al vapor (1/2 taza)</li> <li>Duraznos enlatados (1/2 taza) This is not in the English version in the Intranet.</li> <li>Bollo (1)</li> <li>Margarina (1 cucharadita)</li> <li>Galleta con azúcar (1)</li> <li>Leche semidescremada (2%) (1 taza)</li> </ul>
Refrigerio de la mañana	Refrigerio de la tarde	Refrigerio nocturno
<ul style="list-style-type: none"> <li>Budín (1/2 taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de manzanas (1/2 taza)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pan de plátano (sin nueces) (1 rebanada)</li> </ul>

**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.**