



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA FÁCIL DIGESTIÓN

La denominada dieta blanda es un régimen especial de alimentación recomendado frecuentemente para aliviar diversas afecciones del aparato digestivo.

La dieta blanda, también llamada dieta de protección gástrica, incluye alimentos de fácil digestión, que no causan irritación y que estimulan mínimamente la secreción gástrica.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Aproveche el momento del día en el que tenga más apetito para comer
- Haga comidas pequeñas pero fraccionadas (6-10 tomas al día)
- Elija alimentos bajos en grasas: carnes magras, (lomo, solomillo, pechuga de pollo, pavo, conejo) y pescado blancos (merluza, pescadilla, lenguado)
- Tome los alimentos a temperatura ambiente, los alimentos muy fríos o calientes pueden producirle diarrea
- Durante los primeros 15-30 días tome los alimentos hervidos. Si la tolerancia es buena comenzará a preparar la carne, pescado al horno y a la plancha, evitando otras formas de cocinado (fritos, rebozados, empanados por su alto contenido en grasas)
- Consuma la fruta hervida o cruda pelada y libre de semillas (pera, manzana, plátano), evitar los zumos
- Se desaconsejan los alimentos integrales (cereales de desayuno, pan integral) verduras y frutas duras o fibrosas, así como las legumbres. (VER TABLA ANEXA)
- El azúcar, los dulces tómelos en cantidad moderada, así como los condimentos (pimentón ajo, hierbas aromáticas)
- La leche es el alimento que se tolera peor, porque produce malestar abdominal y diarrea. Se recomienda tomar pequeñas cantidades de leche desnatada y baja en lactosa.
- Evitar las bebidas estimulantes (café, te)
- Mastique bien y coma despacio
- Beba líquidos (agua, infusiones). Deben tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas y no hay que beber más de 100-200 ml (un vaso) por cada toma. En caso de diarrea tomarse mínimo 5 vasos al día.
- Mantener una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada
- Después de las comidas es aconsejable descansar unos 30 minutos incorporado en un ángulo de 30-45°
- No fume, ni tome bebidas alcohólicas, ni carbonatadas.



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- En comida y cena añadir 30 g de pan blanco
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada o fresca pelada y libre de semillas
- Lácteos desnatados (yogur, queso fresco)
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo.
Máximo 2 cucharadas al día
(Aproximadamente 20ml)
- Emplear técnicas de cocinado simples: horno, microondas, hervido, papillote
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas
- Recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



DIETA BLANDA 1700 Kcal (FÁCIL DIGESTIÓN)

DESAYUNOS: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada (25 g) + biscotes (16 g)
2. Yogur desnatado (125 g) + galletas tipo "María" (15 g) + pera madura (100 g)

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Queso fresco desnatado (30 g) + pan blanco (20 g)
2. Pera madura (100 g) + manzana fresca (50 g)
3. Jamón de york (30 g) + pan blanco (20g)

COMIDA:

1. **Arroz blanco rehogado con jamón de york:**(arroz (60 g), jamón de york (30 g)). **Filete de ternera** (100 g)
2. **Judías verdes con patata:**(judías verdes (150 g) + patata (100 g)). **Pavo en su jugo con puré de pera** (pavo (100 g) + puré de pera (100 g)).
3. **Sopa de pescado con fideos:** (pescado blanco (50 g) + fideos (30 g)). **Pollo asado con zanahoria cocida:** (pollo (110 g) + zanahoria (65 g)).
4. **Pasta con salsa de tomate:** (pasta (60 g) + salsa de tomate (35 g)). **Conejo guisado con compota de manzana:** (conejo (150 g) compota de manzana (50 g)).
5. **Puré de patata y calabacín:** (patata (100 g) calabacín (100 g)). **Filete de ternera con arroz:** (filete de ternera (150 g) arroz (30 g)).
6. **Zanahorias rehogadas** (125 g). **Pechuga de pollo con ensalada de tomate pelado:** (pechuga (110 g) tomate (100 g)).
7. **Pasta rehogada** (60 g). **Filete de ternera con salsa de tomate:** (filete de ternera (150 g) salsa de tomate (35 g)).

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Membrillo (30 g) + pan blanco (20 g)
2. Jamón serrano (40 g) + pan blanco (20 g)
3. Pechuga de pavo (30 g) + pan blanco (20 g)

CENA:

1. **Sopa de pasta** (40 g). **Mero horno con patata cocida:** (mero (150 g) patata cocida (40 g)).
2. **Sopa de pasta con pollo desmenuzado:** (pasta (40 g) pollo (50 g)). **Tortilla francesa con jugo de tomate:** 1 (huevo mediano, salsa de tomate (50 g)).
3. **Puré de patata y zanahoria:** (patata (125 g) zanahoria (100 g)). **Lenguado plancha** (150 g) + **yemas de espárragos** (50 g).
4. **Sopa de arroz** (30 g). **Huevo cocido** (mediano) + **jamón de york** (30 g).
5. **Sopa de pasta** (40 g). **Merluza al horno** (150 g) + **yemas de espárragos** (50 g).
6. **Sopa de puerro y patata:** (puerro (100 g) patata (100 g)). **Tortilla de claras** (2 claras) + **jamón serrano** (40 g).
7. **Sopa de pasta con pescado blanco desmenuzado:** (pasta (40 g) pescado blanco (50 g)). **Pechuga de pavo** (50 g) + **queso fresco** (45 g).

RECENA:

Leche desnatada (100 ml)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



TABLA DE LOS ALIMENTOS CON MEJOR TOLERANCIA EN FUNCIÓN DE LA FIBRA

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN FIBRA (>2g/100g de alimento)	ALIMENTOS CON BAJO CONTENIDO EN FIBRA (<2g/100g de alimento)
Alcachofas Apio Brócoli Col de Bruselas Coliflor Hinojo Puerro Pimiento verde Cebolla Nabo Remolacha Zanahoria Tubérculos Legumbres Aceitunas Albaricoques Aguacate Ciruelas Frambuesas Fresas Higo Kiwi Limón Manzana Membrillo Moras Naranjas Pera Plátano Frutos secos Frutas desecadas Cereales desayuno integrales Pan integral Pastas integrales	Acelgas Achicoria Berro Champiñón Escarola Espárrago Espinaca Lechuga Berenjena Calabacín Judías verdes Pepino Pimiento rojo Tomate Arándano Cerezas Mandarinas Melocotón Melón Piña Pomelo Sandía Uva Arroz blanco Magdalenas Pastas cocidas
ALIMENTOS SIN FIBRA	
Huevos, Carnes, Pescado, Condimentos, Azúcar, Grasas	



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g