

---

# Instrucciones de alta: cómo alimentar a su hijo con una dieta blanda

A su hijo le recetaron una dieta blanda. También se conoce como dieta blanda para problemas gastrointestinales. Esto significa que su hijo necesita consumir alimentos blandos, fáciles de masticar y de tragar y fáciles de digerir. Esta dieta es para personas con problemas digestivos.

## Recomendaciones generales

- Haga que su hijo coma en un ambiente relajado y tranquilo.
- No apesure al niño cuando coma.
- Indíquele al niño que mastique la comida lento y por completo y que trague despacio.
- Haga que su hijo coma porciones pequeñas durante el día.
- No permita que el niño coma hasta 2 horas antes de acostarse.
- No le dé medicamentos a su hijo, como aspirina o ibuprofeno. Hable con el proveedor de atención médica antes de darle cualquier medicamento a su hijo.

## Alimentos que puede darle a su hijo

Puede darle a su hijo cualquiera de los alimentos a continuación.

Verduras:

- Zanahorias cocidas
- Calabazas de verano (calabacín, calabaza amarilla) cocidas o en puré y sin semillas
- Calabazas de invierno (calabaza bellota, calabaza moscada, calabaza espagueti) cocidas o en puré y sin semillas
- Puré de papas
- Papas hervidas sin cáscara
- Patatas hervidas sin cáscara
- Aguacate (limite la porción a  $\frac{1}{4}$  de aguacate mediano)
- Otras verduras cocidas, enlatadas o congeladas sin semillas, sin cáscara y sin mucha fibra

Frutas:

- Puré de manzana
- Bananas

- Manzanas asadas sin cáscara
- Duraznos o peras maduros y sin cáscara
- Fruta enlatada
- Melón
- Frutas cocidas sin piel ni semillas

#### Granos:

- Arroz blanco cocido
- Crema de trigo
- Crema de arroz
- Pastas y fideos sin salsa
- Galletas saladas humedecidas para ablandarlas
- Pan blanco, panecillos o bagels
- Tortillas de trigo blandas

#### Alimentos con proteína:

- Huevos escalfados, hervidos o revueltos
- Pescado, pavo, pollo u otro tipo de carne que no sea dura ni fibrosa
- Tofu
- Quesos blandos bajos en grasa
- Yogur sin semillas ni nueces
- Mantequilla de maní suave (límite de una cucharada a la vez)

#### Postres:

- Helado simple
- Crema pastelera
- Gelatina
- Pudín
- Torta húmeda
- Sorbete simple
- Tarta de frutas blandas solo con la base crocante
- Galletas blandas humedecidas en líquido

## **Alimentos que no debe darle a su hijo**

---

No le dé a su hijo ninguno de los alimentos a continuación.

Verduras:

- Verduras crudas
- Verduras al escabeche
- Verduras fritas
- Chucrut
- Maíz
- Pimientos suaves o picantes
- Tomates
- Alimentos con tomate, como pasta, salsa y jugo de tomate

Frutas:

- Manzana cruda
- Uvas
- Coco
- Bayas con semillas, como fresas, frambuesas y moras
- Frutas ácidas, como naranjas, pomelos, limones, limas y piñas
- Frutas secas
- Rollos de fruta deshidratada o refrigerios masticables

Granos:

- Panes, bolillos y galletas integrales
- Panes y bolillos con frutos secos, semillas o salvado
- Cereales de salvado y granola
- Tortillas duras o crocantes

Alimentos con proteína:

- Frutos secos y semillas enteros o picados
- Carnes fritas o grasosas
- Carnes procesadas o picantes, como salchichas, tocino, jamón y carnes embutidas
- Costillas y otras carnes con salsa barbacoa
- Carnes duras o fibrosas, como carne en conserva o carne seca
- Frijoles cocidos o secos, como los frijoles pinto, rojos o blancos

- Mantequilla de maní crocante
- Quesos picantes o saborizados, como el queso con jalapeño o con pimienta negra
- Huevos fritos crujientes
- Quesos duros
- Tofu frito

Salsas:

- Salsa barbacoa
- Kétchup
- Salsa picante

Refrigerios:

- Papas fritas de copetín (simples o saborizadas)
- Frituras de maíz
- Palomitas de maíz, pastel de palomitas de maíz o pastel de arroz
- Galletas saladas con frutos secos, semillas o condimentos picantes
- Papas fritas
- Comidas fritas o grasosas

Postres:

- Comidas que contengan chocolate
- Dulces
- Productos de repostería o tortas
- Helados con frutos secos, semillas, coco o frutas secas

## **Bebidas**

Puede darle a su hijo las siguientes bebidas:

- Agua
- Jugos suaves, como los de manzana y uva
- Leche. Su hijo puede necesitar leche deslactosada.

No le dé las siguientes bebidas a su hijo:

- Jugo de arándano, naranja, piña o pomelo
- Limonada

- 
- Refrescos u otras bebidas con cafeína
  - Bebidas alcohólicas
  - Café
  - Té negro
  - Jugo de verduras
  - Leche entera (si su hijo es intolerante a la lactosa)

## **Cuándo llamar al proveedor de atención médica**

Llame al proveedor de atención médica ante cualquiera de los siguientes síntomas:

- Síntomas que no se alivian o que empeoran
- Síntomas nuevos