

La dieta blanda; para qué sirve y qué alimentos comer



La **dieta blanda**, no ha sido creada con el propósito de adelgazar. Esta dieta se basa en una **alimentación sana**, de alimentos poco pesados y **fáciles de digerir**.

Es una dieta muy empleada después de padecer enfermedades del tracto digestivo como gastroenteritis, gastritis, diarrea, acidez estomacal, malestar gástrico.

También es muy recomendada tras intervenciones quirúrgicas y como tránsito en hospitalizaciones tras haber sido alimentado con dietas líquidas o sueros. Cuando los médicos nos aconsejan seguir una dieta blanda, generalmente no sabemos qué sí y qué no podemos comer. Por ello, hemos elaborado una lista de los alimentos más convenientes para llevar a cabo esta dieta, así como aquéllos que debes evitar.

Esta dieta es **baja en grasas**, dado que los alimentos que se consumen son bastante ligeros y pobres en grasa.

También es **pobre en fibra**, dado que se recomienda para **regular el tránsito intestinal** después de enfermedades o en el transcurso de ellas.

Listado de alimentos que componen una dieta blanda

Carnes: están permitidas las **carnes suaves** con poca grasa como el **pavo, pollo y del cerdo las partes magras**. Están aconsejados también caldos de verduras y pollo.

Pescado: sólo se permite el **pescado blanco** como la merluza, lenguado, dorada y lubina.

Las **frutas:** manzana, plátano y pera son las más aconsejadas, siempre sin piel. No debemos consumir kiwi, ciruelas, melón, cerezas, fresas, ni frutas silvestres.

Los **cereales:** están permitidos todos los cereales por ser bien digeridos podemos consumir **pasta, arroz, trigo, y pan**, a ser posible blanco. No debemos consumir cereales integrales.

Lácteos: la **leche** está permitida así como los **yogures**, los **quesos frescos** y no fermentados ni muy curados también están permitidos.

Patatas, zanahorias, boniato, yuca son alimentos aconsejados siempre hechos al horno o cocidos al vapor.

- Debemos **beber mucho líquido**, nada de bebidas gasificadas ni edulcoradas y no se permite el café ni el alcohol.

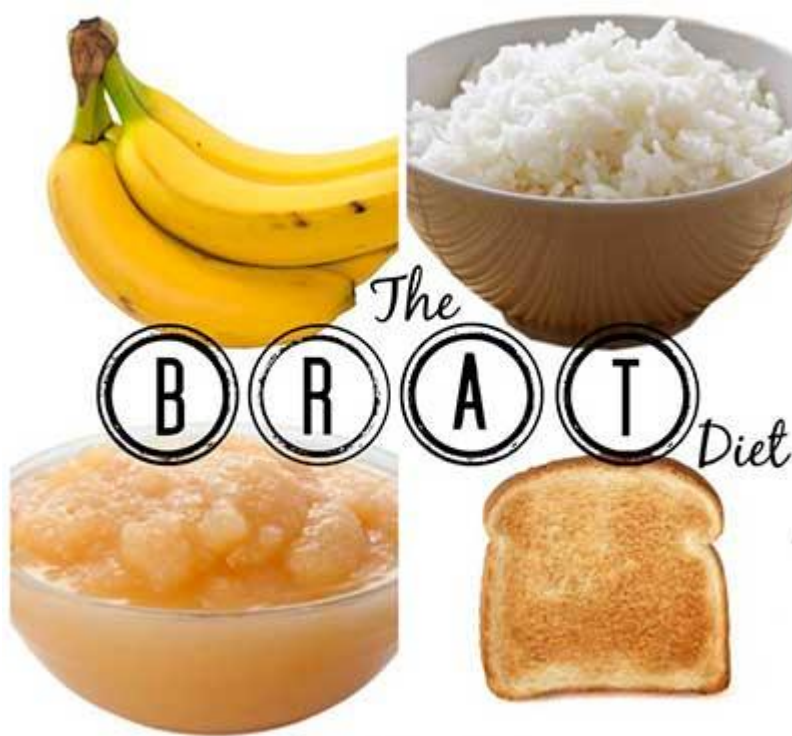
Alimentos prohibidos

Están totalmente **prohibidos** los **fritos**, **salsas**, **sofritos**, **carnes grasas**, productos congelados y procesados, productos con alto contenido en **fibra** como **legumbres** y **verduras**, nada de **dulces** ni **picantes** que puedan irritar el estómago, etc.

Como no se permiten los fritos ni rebozados, ni salsas, ni guisos es una **dieta muy ligera** con la que generalmente **adelgazaremos**.

Nos debemos hidratar bien, en cualquier caso, para que remitan las molestias estomacales.

Dieta B.R.A.T , muy simple



La Dieta **BRAT** es la dieta blanda más simple que existe, es un acrónimo en inglés. Sus Siglas (BRAT), hacen referencia a Banana, Rice, Apple, Toast.

Con sólo recordar estos 4 alimentos (**Banana, Arroz, Manzana y Pan**), muy poderosos nutricionalmente, estaríamos llevando a cabo una dieta blanda para hacer frente a la gastroenteritis, vómitos y diarrea.

Pues son alimentos muy fáciles de digerir, bajos en fibra y bajos en grasa que nos permitirán aliviar el estrés gastrointestinal y reducir la hinchazón.

Menú que compone una Dieta Blanda

- Para saber como alimentarnos en esta etapa con **dieta blanda** os ofrecemos un **menú** orientativo:

Desayuno: Vaso de leche acompañado de dos tostadas de pan blanco con unas lonchas de fiambre de pavo.

A media mañana: Un plátano.

Comida: Una pechuga de pollo a la plancha acompañada de arroz blanco.

Merienda: Un yogur.

Cena: Una tortilla francesa y una manzana.

La dieta blanda una solución para la gastroenteritis

Normalmente cuando sufrimos una **gastroenteritis** o molestias de origen estomacal o gastrointestinales nos recomiendan llevar a cabo una dieta blanda.

La dieta blanda suele darse para regular la flora intestinal y que pueda recuperarse por sí sola de los daños producidos por la gastroenteritis o la diarrea. Para ello, además podemos facilitarle el camino a nuestro intestino si le ofrecemos [productos probióticos](#) que mejorarán la salud de nuestro aparato digestivo.

- Si aún no los conoces cómo actúan los [prebióticos y probióticos](#) te recomendamos que te informes en nuestro post que disipará todas tus dudas.

Es importante que cuidemos la salud de nuestro sistema digestivo siempre, pero más aún cuando ha sufrido algún daño como puede ser un proceso de *gastroenteritis* o *diarrea*. Para ello, además de una correcta alimentación con productos suaves que no alteren el funcionamiento del organismo; es de vital importancia una correcta **hidratación**.

[Te recomendamos leer aquí una información más extensa sobre la dieta astringente para la gastroenteritis](#)

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.