

Selección de alimentos según consistencia: dieta blando-mecánica

La dieta “blando-mecánica” es fácil de masticar y tragar, tiene modificaciones en la consistencia, la cual debe ser intermedia.

Recomendaciones generales:

- No consumir alimentos “pegajosos” como turrone, chicles, caramelos masticables, etc.
- Evitar alimentos muy secos: usé quesos cremas, leches, cremas bajas en grasa para suavizar la textura.
- Se deben realizar varias comidas al día (alto fraccionamiento) y de poco volumen.
- Las temperaturas de las preparaciones deben ser templadas.
- Deberá evitar todos los grumos en las preparaciones, hebras, espinas, etc., en definitiva, conseguir una textura homogénea y colar o tamizar la preparación de ser necesario.

Selección de alimentos:

- ◆ **Pan y cereales:** miga de pan fresco, pastas cocidas, sémolas, panes dulces sin frutas secas, panqueques, vainilla o bay-biscuit. Evitar: panes y cereales integrales que posean restos de cereal (salvado, centeno con semillas o de trigo integral), panes o bollos con coco, pasas o frutas secas, crackers, arroz seco, copos de cereales secos, panes crocantes, galletitas, tostadas.
- ◆ **Lácteos:** quesos blancos y blandos, yogur sin frutas ni cereales, flanes y mousses; evitar: quesos secos y quesos derretidos por calor.
- ◆ **Huevos:** sin problemas.
- ◆ **Carnes:** pollo y carnes rojas hervidas y subdivididas (triturada, molida o picada o licuada): a la cacerola, guisos, albóndigas, pescados sin espinas; evitar: carnes y pescados secos o con espinas, carnes en trozos grandes.
- ◆ **Frutas:** preferentemente cocidas, licuadas o en puré; sin semillas, cáscaras, ni hilos.
- ◆ **Hortalizas:** preferentemente cocidas, licuadas en caldos o sopas o en puré; sin semillas, cáscaras, ni hilos. Evitar: crudas, secas, en trozos grandes, vegetales con mucha fibra (espinaca, choclo, arvejas).
- ◆ **Sopas:** todas las espesadas y licuadas (cremas); evitar: muy líquidas o con trozos de hortalizas.
- ◆ **Gelatina:** libre.
- ◆ **Grasas:** aceites, mayonesa y aderezos, manteca o margarina: según prescripción. No consumir frutas secas ni semillas.
- ◆ **Especias:** evitar todas aquellas que contengan palitos, ramitas u hojas muy grandes.
- ◆ **Dulces y mermeladas:** poca cantidad y evitar que contengan semillas y/o residuos de frutas.
- ◆ **Líquidos y bebidas:** jugos espesados y colados, sorbetes, helados, gelatinas y leches espesadas; **evitar:** agua, jugos muy líquidos, leche, café, té, mate, bebidas gasificadas.

Ideas de menú:

Desayuno / Meriendas:

- infusión cortada + 2 vainillas remojadas
- infusión cortada + 2 rebanadas de pan lactal desmenuzado
- licuado de leche y frutas

Colaciones:

- Yogur
- Postres de leche / flan
- Fruta cocida (enlatada, al horno, en compota, puré, en jugo)

Almuerzos / Cenas:

- Canelones con salsa
- Guiso de vegetales
- Budín de carne / pollo y vegetales
- Tartas de verdura
- Soufflés de pescados