

Plan de comidas blandas: 4 semanas

El plan de comidas blandas está diseñado para su salud, seguridad y prevención de complicaciones y síntomas físicos desagradables como dolor, náuseas, vómitos y diarrea.

El volumen total por comida no debe ser superior a ½ taza. Procure consumir al menos entre 60 y 75 gramos de proteínas al día. Consuma primero las proteínas y coma sólo los alimentos que se indican a continuación.

Proteína: **Coma 3 comidas de proteínas al día, entre 1/4 y 1/3 de taza por comida**

- Pollo o pavo (en puré, sin piel)
- Pescado blando - abadejo, tilapia, bacalao, salmón, lenguado (en puré o machacado con un tenedor)
- Atún enlatado o pollo (machacado con un tenedor)
- Tofu (en puré)
- Huevos/sustituto de huevo (revueltos)
- Frijoles refritos sin grasa (en puré)
- Sopas de crema 98% libre de grasa preparadas con leche sin grasa (colada)
- Requesón con 1% de grasa
- Queso ricotta semidescremado
- Pudín sin azúcar, hecho en casa con leche baja en grasa
- Leche o Lactaid (descremada, sin grasa, 1% de grasa)
- Leche de soya *light* (natural o de vainilla)
- Yogur/yogur griego (natural, *light*, bajo en grasa, sin trozos de frutas)

Condimentos permitidos:

- Mayonesa (baja en grasa o sin grasa)
- Mostaza
- Mantequilla en aerosol sin grasa
- Especias/hierbas

Suplementos con alto contenido de proteínas: **incluya 2 al día**

- Batido rico en proteínas, 8 fl. oz.
- Avena rica en proteínas, ½ taza
- Requesón rico en proteínas, ½ taza
- Café descafeinado rico en proteínas, 8 fl. oz.
- Chocolate caliente rico en proteínas, 8 fl. oz.
- Té chai rico en proteínas, 8 fl. oz.
- Sopa de crema rica en proteínas, 1 fl. oz.

* Las recetas están disponibles al final del plan de alimentos

Alimentos para después de haber satisfecho los requerimientos de proteínas: **de 1 a 2 cdas. por comida**

Fruta: en puré, cocida o enlatada; sin azúcar añadido

- Puré de manzanas
- Albaricoques
- Bananas
- Melón
- Duraznos
- Peras
- Piñas

Vegetales: frescos, congelados, enlatados; cocidos, en puré, machacados; sin semillas, cáscaras o piel

- Remolachas
- Zanahorias
- Judías verdes
- Champiñones
- Guisantes
- Pimientos asados
- Espinaca
- Calabaza (de bellota o mantequilla)
- Batatas
- Salsa de tomate
- Frijoles de cera

Almidones:

- Crema de trigo, avena, sémola de maíz preparada con leche descremada/1% de grasa

Líquidos: **entre 48 y 64 oz. al día**

- Agua
- Té descafeinado sin azúcar
- Café descafeinado
- Paletas sin azúcar
- Gelatina sin azúcar
- Bebidas sin gas y sin azúcar
- Caldo

Ejemplo de plan de alimentos

Desayuno:

- ¼ de taza de huevos revueltos
- 2 cdas. de fruta

Refrigerio 1:

- 8 fl. oz. de batido rico en proteínas

Almuerzo:

- ½ taza de puré de pollo

Refrigerio 2:

- 8 fl. oz. de batido rico en proteínas

Cena:

- ½ taza de puré de pescado con mayonesa *light*
- 2 cdas. de puré de vegetales cocidos

Refrigerio 3:

- ½ taza de yogur griego *light*

Consejos para triunfar

- Deje de comer/beber cuando se sienta satisfecho
- Consuma primero las proteínas
- Coma/beba despacio; tómese su tiempo
- Incluya los alimentos de uno en uno para probar la tolerancia
- Todos los alimentos deben tener la consistencia del puré de manzana
- Deje de beber ½ hora antes de cada comida
- Espere ½ hora después de las comidas para reanudar los líquidos
- No mastique chicle, ya que puede causar una obstrucción
- No consuma alimentos para bebés

Consejos para preparar purés

- Utilice una licuadora o procesador de alimentos
- Agregue sólo el líquido suficiente para obtener la consistencia del puré de manzana
- Las carnes deben cocinarse tiernas (en estofado, horneadas, asadas o usando una olla de cocción lenta) antes de hacerlas puré
- Agregue caldo bajo en sodio, salsa *gravy* baja en grasa o leche baja en grasa para añadir humedad a la proteína al momento de mezclar
- Utilice mayonesa *light* cuando mezcle atún o huevos
- Agregue leche baja en grasa a los cereales calientes o al puré de papas para aumentar el contenido de proteínas
- Agregue 1 o 2 cdas. de proteína en polvo para aumentar el contenido de proteínas
- Puede agregar mantequilla en aerosol/trozos, especias o hierbas para sazonar los alimentos según lo tolere

Recetas con suplementos con alto contenido de proteínas

Avena rica en proteínas

1. Cocine ½ taza de avena como se indica utilizando leche baja en grasa en lugar de agua
2. Agregue 1 cucharada de proteína en polvo y revuelva hasta que esté bien mezclada
3. Opcional: agregue 2 fl. oz. de leche adicional, canela o nuez moscada

Requesón rico en proteínas

1. Mezcle un poco de agua fría y 1 cucharada de proteína en polvo para hacer una pasta
2. Agregue la pasta de proteína a ½ taza de requesón o queso ricotta bajo en grasa
3. Revuelva hasta que esté bien mezclado

Café descafeinado rico proteínas

1. Mezcle un poco de agua fría y 1 cucharada de proteína en polvo para hacer una pasta
2. Ponga la pasta en el fondo de la taza, vierta 8 fl. oz. de café descafeinado y revuelva bien
3. Opcional: agregue crema sin grasa, sirope sin azúcar, canela o nuez moscada

Chocolate caliente rico en proteínas

1. Mezcle un poco de agua fría y 1 cucharada de proteína en polvo para hacer una pasta
2. Agregue la pasta y 1 paquete de mezcla de chocolate caliente sin azúcar en el fondo de la taza
3. Vierta 8 fl. oz. de leche baja en grasa tibia/caliente en la taza y revuelva bien
4. Opcional: agregue canela, nuez moscada, sirope sin azúcar de cualquier sabor o 1 cda. de crema batida *light*

Té chai rico en proteínas

1. Mezcle un poco de agua fría y 1 cucharada de proteína en polvo para hacer una pasta
2. Agregue la pasta y 1 paquete de mezcla de chai sin azúcar en el fondo de la taza.
3. Vierta 8 fl. oz. de leche baja en grasa tibia/caliente en la taza y revuelva bien

Sopa de crema rica en proteínas

1. Mezcle 1 lata de sopa condensada de crema 98% libre de grasa y 8 fl. oz. de leche baja en grasa y cocine a fuego lento
2. Agregue 2 cucharadas de proteína en polvo y mezcle bien
3. Retire del fuego y cuele con cuidado los trozos de comida
4. Vierta 8 fl. oz. de sopa en un recipiente (rinde para 2 porciones de 8 fl. oz.)

* No exceda más de 28 gramos de proteínas en una porción de proteína en polvo.

** La proteína en polvo debe contener entre 16 y 28 gramos de proteína y menos de 5 gramos de azúcar y grasa.