

DIETA BLANDA DE FÁCIL DIGESTIÓN: DE LA TEORÍA A LA PRÁCTICA

“En el ámbito hospitalario son numerosas las situaciones clínicas donde es necesaria una progresión alimentaria. Esta debe entenderse como un proceso dinámico, en función de factores como situación clínica, cambios anatómicos y funcionales de los órganos del aparato digestivo y respuesta individual”.¹

La **Terapia Nutricional** tiene como objetivos:

- Nutrir al paciente (lograr cubrir requerimientos energéticos y nutricionales).
- Evitar que la ingestión de alimentos desencadene malestar digestivo.
- Contribuir, junto a los demás tratamientos, a la recuperación del paciente.

Tras un ingreso más o menos prolongado, es bastante habitual que, en el momento del alta hospitalaria, la recomendación relativa a la alimentación sea “come de todo” que, por regla general, no contribuye a orientar adecuadamente al paciente. Por ello, en numerosos casos, es necesario, antes de retomar un patrón saludable de comidas siguiendo el modelo de la Dieta Mediterránea, pasar por una dieta de transición que se conoce como **Dieta Blanda de fácil Digestión**.

Se trata de una dieta completa compuesta por alimentos de textura variada que no irritan el tracto digestivo y de técnicas culinarias (hervido, plancha, papillote, etc.) que facilitan la digestión.

De inicio y con el propósito de aportar suficiente energía y proteínas, los alimentos de 1ª elección son los cereales, derivados y tubérculos preferentemente **NO INTEGRALES** (pan blanco, arroz, pasta alimenticia, patata, etc.); alimentos proteicos de origen animal (pescado blanco, carne magra, huevos, etc.) y lácteos preferentemente **POCO GRASOS** y **SIN LACTOSA**.

En este periodo, las frutas y verduras pierden protagonismo porque, además de saciar (situación que debemos evitar en particular cuando el paciente refiere poco apetito), muchas resultan ser ácidas, irritantes, flatulentas, etc. y por ello, su introducción debe ser progresiva y siempre comprobando tolerancia.

En un primer momento, los alimentos a evitar son las legumbres, los frutos secos, el pescado azul y las técnicas culinarias como las frituras y a medida que el paciente recupera apetito y no manifiesta malestar digestivo se introducen nuevos alimentos paulatinamente, de uno en uno, con el propósito de probar tolerancia.

De cualquier manera, los alimentos consumidos deben ser preferentemente frescos, de temporada y de proximidad^{2,3} y se recomienda evitar la ingestión de alimentos procesados que se caracterizan por su excesivo contenido en azúcares añadidos, ácidos grasos saturados y sal.

A la hora de decantarse por una grasa alimenticia, el Aceite de Oliva Virgen extra sigue siendo la mejor opción y se aconseja emplearlo preferentemente en crudo.

Además, se recomienda un reparto de los alimentos en pequeñas tomas a lo largo del día; comer despacio masticando bien cada bocado; evitar temperaturas extremas de los alimentos (ni muy fríos ni muy calientes); beber líquidos (agua, infusiones, caldos desgrasados, etc.) fuera de las comidas y aprovechar el momento del día en que se tenga más apetito para comer.⁴

A continuación, se expone una “lista de la compra” orientativa que pretende facilitar la adecuada elección de alimentos.

TAMAÑO ORIENTATIVO DE RACIONES PARA ADULTO⁵

GRUPOS DE ALIMENTOS	PESO APROXIMADO (CRUDO Y NETO) O MEDIDAS CASERAS
Cereales, derivados y tubérculos (NO INTEGRALES)	
- Pan blanco	40-60 g
- Pan de molde	2 rebanadas
- Pan tostado	4 rebanadas
- Pasta alimenticia	60-80 g
- Arroz blanco/quinua/sémola de trigo	60-80 g
- Patata/Boniato	150-200 g
- Copos de maíz/avena	30-40 g
- Galletas tipo María	5-6 galletas
- Magdalena casera	1 unidad
Alimentos proteicos	
- Pescado blanco: merluza, gallo, lubina, bacalao, lenguado, rape, etc.	125-150 g
- Carnes magras: pollo, pavo, conejo, cerdo, etc.	100-125 g
- Huevos	1-2 unidades
- Embutido magro: jamón cocido, curado, pavo, etc.	2-3 lonchas
- Lentejas descascarilladas	60-80 g
Lácteos (POCO GRASOS SIN LACTOSA)	
- Yogur natural	125 ml
- Queso tipo Burgos o requesón	80-125 g
- Queso suave	1-2 lonchas
- Leche	200-250 ml
Grasas alimenticias	
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE)	3-4 cucharas soperas
Frutas	
- Pera conferencia, manzana asada o en compota, plátano, caqui, uva, melocotón o pera en almíbar (escurridos)	120-200 g
Verduras	
- Calabaza, calabacín, zanahoria, judías verdes francesas, borrajas, hojas tiernas de acelgas y espinacas, yemas de espárragos, etc.	150-200 g
Bebidas	
- Agua, infusiones, caldos desgrasados	4-6 vasos

Por último, a modo de ejemplo, se presentan 7 ejemplos de menú.

Referencias:

1. Creus G, Herrera V. Dietas con modificación de la textura y consistencia. Nutrición y dietética clínica. 3ª ed; ELSEVIER; 2014. p.173-178.
2. Erika Fundazioa, Fundación Vasca para la Seguridad Agroalimentaria. Alimentos de temporada 2018. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.elika.eus/temporada/>
3. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Frutas y hortalizas en su mejor momento de comercialización. Calendarios 2017 Disponible en: http://www.alimentacion.es/es/campanas/frutas/frutas_verduras_temporada
4. Sanidad de Castilla y León. Hospital Clínico Universitario de Valladolid. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Dieta de fácil digestión. 2017. Disponible en: <http://www.ienva.org/web/dietas/dietas-enfermedades-digestivas/dieta-facil-digestion.pdf>
5. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Recomendaciones alimentarias: cómo planificar una alimentación saludable Capítulo 1. 2018. Disponible en: <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/guia-alimentacion-saludable-ap>

PROPUESTA DE 7 EJEMPLOS DE MENÚ DE INVIERNO DE DIETA BLANDA DE FÁCIL DIGESTIÓN

	1	2	3	4	5	6	7
DESAYUNO	Yogur natural Copos de maíz Compota manzana	Leche Pan blanco Plátano	Queso fresco Pan tostado Membrillo	Yogur natural Copos de avena Uva	Leche Pan blanco Aguacate	Requesón Pan tostado Fresas	Leche Pan blanco AOVE Mango
ALMUERZO	Pan tostado Jamón cocido	Pan tostado Requesón	Leche Galletas tipo María	Pan blanco Pechuga de pavo	Yogur natural Plátano	Leche Magdalena casera	Yogur natural Copos de maíz
COMIDA	Arroz caldoso con merluza y zanahoria Pan blanco Pera conferencia	Judías verdes francesas con patata Pollo al horno Pan blanco Melocotón en almíbar	Espaguetis con calabacín y huevo cocido Pan blanco Caqui	Borraja con patata Bacalao al horno Pan blanco Compota manzana	Lentejas descascarilladas con zanahoria Pan blanco Queso fresco	Escarola Conejo guisado con patata Pan blanco Yogur natural	Menestra de verduras Salmón en papillote Pan blanco Requesón
MERIENDA	Pan tostado Queso fresco	Yogur natural Copos de avena	Pan tostado Jamón curado	Leche Galletas tipo María	Pan tostado Lomo embuchado	Pan tostado Conserva de pescado	Plátano
CENA	Sopa de tapioca Tortilla francesa Pan blanco Yogur natural	Puré de calabaza Gallo al vapor Pan blanco Manzana asada	Pechuga de pavo a la plancha con boniato Pan blanco Pera conferencia	Sopa de arroz Tortilla de espinacas Pan blanco Yogur natural	Dorada al horno con patata Pan blanco Caqui	Pisto con huevo escalfado Pan blanco Pera asada	Yema espárragos Solomillo de cerdo con quinua Pan blanco Clementina