

---

# Manual de Recomendaciones Nutricionales para el Paciente

## Capítulo 1. **Cirugía**

---

# Recomendaciones nutricionales para el paciente en el preoperatorio de cirugía mayor

## Recomendaciones nutricionales generales

Usted va a someterse a una operación quirúrgica. Es muy importante que esté bien alimentado, porque un buen estado nutricional ayuda a evitar complicaciones después de la intervención quirúrgica. Por tanto, es muy recomendable que siga las **normas de alimentación equilibrada** que se indican a continuación: diariamente debe tomar el número de raciones indicado de cada uno de los grupos de alimentos.

## Consideraciones especiales

- Para prevenir la arteriosclerosis se aconseja limitar el consumo de huevos a un máximo de 3 por semana.
- Es preferible que una de las dos raciones de verdura sea cruda, en forma de ensalada, y la otra guisada, hervida o al horno.
- Las frutas deben tomarse crudas, aunque de vez en cuando pueden tomarse hervidas o al horno.

Grupo de alimentos	Raciones al día	Cantidad de alimento que constituye una ración
Lácteos y derivados	2-3 raciones al día	200 cc de leche (1 vaso) 2 yogures naturales 40-50 g de queso tierno, tipo bola o manchego 100-125 g de requesón
Farináceos	4 ó 5 raciones al día	60-80 g de arroz, pasta 60 g de pan 6 a 8 galletas tipo "maría" 40 g de cereales de desayuno 60-80 g de legumbre 180-200 g de patata
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	200 g aproximadamente (un plato) de cualquier verdura fresca, congelada o en conserva 1 tomate grande 150 g de champiñones
Frutas	2- 3 raciones	1 pieza de fruta mediana (pera, manzana, naranja...) 2-3 piezas de mandarinas o ciruelas 3-4 albaricoques 1 rodaja de melón o sandía
Carne, pescado y huevos	2-2 <sup>1/2</sup> raciones al día	90 a 120 g de carnes 110 a 140 g de pescado 2 huevos medianos 80 g de jamón cocido 40 g de jamón curado
Grasas	3-5 raciones al día	1 cucharada sopera de aceite (10 g) 1 cucharada de mahonesa 10 g de mantequilla

- Se aconseja tomar zumo de fruta natural; si no es posible, puede tomarlo envasado, sin azúcar añadido.

- Procure variar el tipo de carnes:

- Carnes magras (pollo, conejo, ternera, etc.): consúmalas unas 4 a 5 veces por semana.

- Carnes grasas (cordero y cerdo): consúmalas unas 2 a 3 veces por semana.

- Procure variar el tipo de pescado:

- Pescados blancos (merluza, rape, bacalao, lenguado, etc.): consúmalos unas 2 a 3 veces por semana.

- Pescados azules (sardina, emperador, salmón, caballa, etc.): consúmalos de 1 a 2 veces por semana.

- Se recomienda usar siempre aceite de oliva (para cocinar, utilícelo siempre). Puede reutilizar el aceite de oliva para fritura unas tres veces, procurando que no humee.

- La forma de cocinar los alimentos ha de ser variada. No tome alimentos fritos más de 3 veces por semana.

- Evite el consumo de bebidas alcohólicas.

- Reparta las comidas a lo largo del día. Se recomienda hacer un mínimo de 4 comidas al día.

- Mantenga horarios regulares en las comidas.

- Si el médico no le indica lo contrario, beba de 1 a 1,5 l de agua al día como mínimo.

- Si el médico no le indica lo contrario, puede consumir con moderación productos de bollería, pasteles, helados, chocolate, así como bebidas refrescantes comerciales.

- Coma despacio y mastique bien los alimentos para facilitar su digestión.

- A lo largo de la semana varíe de menús para que su alimentación sea más equilibrada.

## **Suplementación nutricional**

Si ha perdido peso de manera involuntaria, o nota cambios en sus hábitos relacionados con la alimentación (por ejemplo, si nota que ha perdido el apetito) o náuseas, vómitos, diarreas, etc., debe acudir a su médico. Éste decidirá si le conviene una suplementación nutricional.

# Recomendaciones nutricionales para el paciente postesófago-gastrectomía

## Recomendaciones nutricionales generales

- Haga comidas poco abundantes pero frecuentes. Se aconseja repartir la dieta en un mínimo de 6 tomas al día, evitando comer mucho de una sola vez. De todos modos, el número de tomas depende de la tolerancia de cada paciente y de la cantidad de comida en cada toma.

- Los líquidos deben tomarse de 30 a 60 minutos antes o después de las comidas y no hay que beber más de 100 a 200 cc cada vez (un vaso de agua normal tiene 250 cc). En caso de diarrea debe tomarse un mínimo de 1.200 ml de líquidos al día (unos 5 vasos de agua) para compensar la pérdida de agua.

- Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- Evite los alimentos muy calientes o muy fríos, ya que podrían producirle diarrea.

- Durante las comidas debe estar sentado o, como mínimo, incorporado en un ángulo de 30-45°. No se recomienda comer estando completamente tendido en la cama.

- Después de las comidas es aconsejable descansar unos 30 minutos. Se recomienda la posición recostada, con la cabeza elevada en un ángulo de 30-45°.

- No fume ni tome bebidas alcohólicas.

## Selección de alimentos

En la tabla I se indican los alimentos aconsejados, permitidos con moderación o desaconsejados, distribuidos por grupos de alimentos.

En la tabla II se muestra un ejemplo de dieta adecuada para el momento de alta hospitalaria (cuando se sale del hospital y se vuelve a casa).

En la tabla III se muestra un ejemplo de dieta adecuada a partir de los 2-3 meses del alta hospitalaria (para cuando ya se llevan 2-3 meses en casa).

## Consideraciones especiales

1. Al principio puede tomar en pequeñas cantidades los alimentos marcados con el símbolo\* para probar cómo le sientan; puede aumentar su cantidad progresivamente si no le provocan molestias.

2. **Cantidad de alimentos:** Debe tomar los alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente lo equivalente a media ración.

3. **Cocción de los alimentos:** Durante los primeros 15 a 30 días tome los alimentos hervidos.

A continuación, si la tolerancia es buena, ya podrá preparar las carnes y pescados a la plancha.

Al cabo de uno o dos meses podrá introducir en su dieta, de forma progresiva y siempre en función de que no le produzcan molestias, guisos sencillos y algún frito.

Cuando ya lleve 6 meses comiendo, la dieta suele ser muy parecida a una alimentación normal equilibrada. Puede empezar a tomar, en pequeñas cantidades, los alimentos desaconsejados para probar cómo le sientan.

Se desaconsejan siempre los cereales integrales, las verduras duras o muy fibrosas y las carnes duras.

4. **Tolerancia a la leche:** La leche es el alimento que se tolera peor. Produce diarreas.

La intolerancia es especialmente importante en el caso de los pacientes a los que se ha practicado una gastrectomía total. A menudo, estos pacientes no la vuelven a tolerar nunca más.

Los pacientes con estómago residual pueden probar la tolerancia a la leche cuando lleven 2 ó 3 meses comiendo.

En caso de gastrectomía total se recomienda esperar hasta los 6 meses desde que se empezó a comer.

En todos los casos se empezará con una cantidad pequeña, unos 100 cc (menos de medio vaso) y es mejor beberla mezclada con café suave o té. Para mejorar su tolerancia se puede tomar en forma de

Tabla I  
**Guía para la selección de alimentos en la dieta postesófago-gastrectomía**

Grupo alimento	Recomendados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Yogur natural</li> <li>— Quesos curados, tiernos, o secos</li> <li>— Queso fundido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Cuajada*</li> <li>— Yogur con frutas*</li> <li>— Queso fresco tipo requesón o de Burgos*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Leche entera y desnatada</li> <li>— Leche condensada</li> </ul>
Feculentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pan tostado</li> <li>— Arroz, harina y pastas italianas</li> <li>— Patatas</li> <li>— Galletas tostadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pan del día</li> <li>— Legumbres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Cereales integrales</li> </ul>
Carnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Carnes tiernas sin grasa visible: pollo ternera, cordero, cerdo, conejo, pavo, caballo</li> <li>— Hígado</li> <li>— Jamón cocido</li> <li>— Jamón del país</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Carnes con grasa visible</li> <li>— Embutidos de calidad con poca grasa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Carnes duras o con partes fibrosas: buey, etc.</li> <li>— Embutidos con mucha grasa o muy picantes</li> </ul>
Pescados	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pescado blanco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pescado azul</li> <li>— Marisco</li> </ul>	
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Huevos duros o pasados por agua</li> <li>— Tortilla francesa</li> <li>— Yema de huevo cruda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Tortilla de patatas</li> <li>— Huevos fritos</li> </ul>	
Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Verduras tiernas: judías verdes, acelgas, espinacas, zanahoria, cebolla, calabacín (en puré o hervidas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Ensaladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Verduras duras o muy fibrosas: alcachofas, etc.</li> </ul>
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Fruta hervida o al horno sin azúcar</li> <li>— Plátano maduro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Fruta en almíbar*</li> <li>— Fruta cruda sin piel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Frutas muy fibrosas (piña, etc.)</li> </ul>
Alimentos grasos	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Aceite de oliva o girasol (crudo o hervido)</li> <li>— Mantequilla o margarina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Mayonesa</li> <li>— Aceite frito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Frutos secos*</li> </ul>
Bollería y helados	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Bizcocho casero sin azúcar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pasteles</li> <li>— Helados</li> </ul>
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Laurel, orégano, perejil, ajo, canela, vainilla, nuez moscada, sal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Pimienta</li> </ul>	
Azúcar y sucedáneos dulces	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Sacarina y otros edulcorantes artificiales</li> <li>— Caramelos sin azúcar</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>— Azúcar y miel*</li> <li>— Chocolate</li> <li>— Jaleas y mermeladas*</li> </ul>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Agua</li> <li>— Infusiones</li> <li>— Zumos de frutas diluidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Zumos de fruta*</li> <li>— Bebidas carbónicas sin azúcar*</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Bebidas alcohólicas</li> <li>— Bebidas carbónicas con azúcar añadido*</li> </ul>

**Tabla II**  
**Ejemplo de dieta postesófago-gastrectomía para el alta hospitalaria**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
Yogur natural con sacarina Biscottes 2 unidades Queso manchego tierno, 1 loncha	Arroz hervido, 1/2 plato Ternera hervida con verduras, 1/2 ración Pan tostado, 1 rebanada Plátano maduro pequeño	Merluza hervida, 1 rodaja grande con patatas, puerros y zanahoria Pan tostado, 1 rebanada Compota de manzana
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>
Pan del día anterior con poca miga (40 g) con aceite Jamón del país, 1 loncha	Bollo con mantequilla Jamón cocido, 1 loncha	Yogur natural con sacarina Galletas "maría" o tostadas, 4 unidades

**Tabla III**  
**Ejemplo de dieta postesófago-gastrectomía a los 2-3 meses del alta hospitalaria**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
Yogur natural con sacarina o poco azúcar Pan blanco, 2 rebanadas Mantequilla o margarina Mermelada (poca cantidad)	Guisantes rehogados con jamón, 1/2 plato Escalope de pavo pequeño Pan, 1 rebanada Pera, 1 unidad	Rape al horno, 1 rodaja con patatas y verduras Pan 1 rebanada Mandarinas, 2 unidades
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>
Pan con tomate Atún en aceite Infusión 1/2 vaso	Pan con mantequilla o margarina Queso manchego, 1 loncha Zum de fruta natural, 1/2 vaso	Yogur natural con poco azúcar y 12 avellanas molidas Galletas "maría", 2-4 unidades

# Recomendaciones nutricionales para el paciente postcirugía colónica

## Recomendaciones nutricionales generales

- Se desaconseja tomar café y bebidas con gas.
- Condimente los platos con sal, excepto cuando el médico le indique lo contrario.
- Evite las comidas abundantes. Coma en poca cantidad y varias veces al día: lo ideal es repartir la dieta diaria en 6 tomas.
- Mantenga un horario regular en las comidas.
- La preparación de los alimentos debe ser sencilla. No tome alimentos fritos, rebozados ni

guisos.

- No tome alimentos muy fríos o muy calientes.
- Procure comer despacio y en un ambiente tranquilo. Mastique bien.
- Repose sentado hasta media hora después de las comidas principales.

## Selección de alimentos

En la tabla I se indican, por grupos, los alimentos aconsejados, permitidos con moderación o

Tabla I  
Guía para la selección de alimentos en la dieta de postcirugía colónica

Grupo alimento	Recomendados	Limitados	Desaconsejados
Lácteos	Leche especial sin lactosa (Resource® Sinlac, Diarical®) Queso curado Queso fundido Yogur natural	Quesos frescos	Leche Nata y crema de leche Quesos extragrasos Yogur con frutas
Cárnicos	Carnes magras Jamón cocido Jamón país o serrano desgrasado Pescado blanco Huevos	Carne de cordero o cerdo con grasa visible	Embutidos Patés Carnes muy duras y fibrosas Pescado azul Marisco
Cereales, legumbres y tubérculos	Pasta italiana Arroz Tapioca Pan blanco y biscottes Patatas	Cereales de desayuno	Cereales integrales y sus derivados Legumbres (todas)
Verduras y hortalizas	Zanahoria cocida	Todas en general (ver dietas modelo)	Verduras muy fibrosas (alcachofa, verduras viejas)
Frutas	Membrillo Frutas en almíbar, al horno o hervidas	Plátano maduro Manzana rallada	Otras frutas crudas
Bebidas	Agua Infusiones Caldos sin grasa colados	Vino (con las comidas)	Bebidas con gas Café Bebidas alcohólicas de alto grado Zumos de frutas

Tabla I (continuación)  
**Guía para la selección de alimentos en la dieta de postcirugía colónica**

Grupo alimento	Recomendados	Limitados	Desaconsejados
Alimentos grasos	Aceites de oliva y girasol	Mantequilla y margarina	Mayonesa Frutos secos
Dulces y bollería	Merengues y bizcochos caseros Galletas tipo "maría"	Miel y azúcar Caramelos	Chocolate y cacao Repostería y bollería en general Galletas integrales
Condimentos y otros	Sal Hierbas aromáticas	Vinagre	Platos cocinados Sopas y otros platos precocinados Salsas comerciales

desaconsejados durante los primeros 2-3 meses después una operación quirúrgica de ileostomía, colectomía o colostomía.

Pasados los primeros 2-3 meses se pueden volver a tomar, progresivamente y si le sientan bien, los alimentos desaconsejados. Hay que seguir evitando los cereales integrales y productos que los contengan, las legumbres y las verduras fibrosas. Las verduras, frutas y hortalizas hay que consumirlas con moderación.

### Otros aspectos que debe tener en cuenta en los dos tipos de dieta

El pan debe ser tostado o del día anterior.

El arroz o las pastas pueden prepararse hervidos

en caldo vegetal o de pollo y ternera con verduras. Debe tomarlos con muy poco caldo y sin las verduras.

El aceite más aconsejado es el de oliva. Puede utilizarlo con moderación para aliñar en crudo o para cocinar los alimentos (tortilla, etc.).

Puede tomar azúcar, pero en cantidad moderada. Sólo una cucharadita cada vez.

Debe tomar como mínimo un litro y medio de líquidos al día, contando agua, infusiones, caldo, etc. Repártalos en 12 pequeñas tomas de medio vaso (125 cc), cada vez.

Al principio, las carnes y pescados han de comerse hervidos; pasados unos 15 días puede tomarlos a la plancha o similar (horno, papillote) con poco aceite.

### Dieta 1 Ejemplo de dieta del alta en la ileostomía o colectomía total

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Crema de almendras poco concentrada, 1/2 vaso 2 biscottes 1 loncha de jamón York	Patatas hervidas con aceite Albóndigas hervidas Pan tostado, 2 rebanadas Pera al horno	Arroz hervido en caldo de pollo (espeso) Tortilla francesa de 1 huevo (poco aceite) Compota de manzana
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>
Infusión, 1/2 vaso con poco azúcar 4 galletas "maría" Dulce de membrillo	Crema de almendras poco concentrada, 1/2 vaso 2 biscottes Queso semiseco 1 loncha	Infusión, 1/2 vaso con poco azúcar 4 galletas "maría"

## Indicaciones en caso de diarrea importante

En caso de diarreas muy importantes, tomar 1 litro de agua de arroz o 1 litro de solución hidratante (Isotonar<sup>®</sup>, Sueroral<sup>®</sup> o Bebesales<sup>®</sup>) al día, repartida en pequeñas tomas.

Forma de preparación del agua de arroz: Hervir durante 20 minutos, a fuego medio, 50 g de arroz y una zanahoria grande pelada en un litro y medio de agua con sal. Colar y dejar enfriar.

No tome verduras ni ensaladas: puede tomar pequeñas cantidades de zanahoria hervida.

No tome leche ni yogur. Puede tomar leche sin lactosa (Resource<sup>®</sup> Sinlac, Diarical<sup>®</sup>).

Para conseguir unas deposiciones más consistentes podría ser útil tomar suplementos farmacológicos de fibra soluble (Resource<sup>®</sup> Benefiber, Fibraguar<sup>®</sup>, Plantaben<sup>®</sup>).

## Consideraciones especiales para la dieta 2

Forma de cocción de los alimentos: al principio tome los primeros platos hervidos. Si tolera bien la dieta puede ir introduciendo guisos sencillos tipo “paella de régimen” o “patatas guisadas con carne o pescado”, preparados con un sofrito sencillo hecho con cebolla y tomate y poco aceite. Cuando tome estos platos, se recomienda que sean “plato único” y debe incorporarles la ración de carnes o pescados.

Introducción de verduras en la dieta: puede introducir, si no le sientan mal, pequeñas cantidades (50 g) de verdura cocida. Las más aconsejadas son las acelgas, el calabacín y las judías verdes. Aumente lentamente la cantidad y el tipo de verduras a medida que las vaya tolerando.

Puede tomar yogur natural e introducir al cabo de unos días pequeñas cantidades de leche (medio vaso), aumentando la cantidad hasta un vaso si la tolera bien.

### Dieta 2

#### Ejemplo de dieta del alta en la hemicolectomía o colostomía alta y de continuación a los 2-3 meses de la ileostomía o colectomía total

DESAYUNO	COMIDA	CENA
Crema de almendras poco concentrada, 1/2 vaso 2-4 biscottes Mantequilla o margarina Mermelada de melocotón	Puré de patatas y zanahorias Pollo a la plancha Pan tostado, 2 rebanadas Melocotón en almíbar	Sopa espesa de arroz y fideos en caldo de pollo Rape al horno con patatas Pan tostado, 2 rebanadas Compota de manzana
MEDIA MAÑANA	MERIENDA	ANTES DE ACOSTARSE
1 yogur natural con azúcar Pan tostado, 2 rebanadas con aceite Jamón del país, 1 loncha	Crema de almendras poco concentrada, 1/2 vaso 2-4 biscottes Margarina o mantequilla Jamón York, 1 loncha	1 yogur natural con azúcar 5 galletas “maría”

# Recomendaciones nutricionales para el paciente de cirugía maxilofacial y otorrinolaringológica

## DIETA LÍQUIDA COMPLETA

### Recomendaciones generales

Es prácticamente imposible realizar una dieta líquida completa sólo con alimentos convencionales, porque cuando se licuan y se cuelean se pierden muchos nutrientes. Se pierden tantos que, para conseguir la energía que el cuerpo necesita, se debería tomar un volumen tan grande de dieta líquida que ningún paciente lo soportaría.

La combinación de productos caseros con preparados comerciales asegura el aporte de los nutrientes que el paciente precisa, sin tener que tomar un volumen excesivo de líquido.

- Todos los alimentos que componen la dieta han de estar en forma líquida para que se puedan sorber con una caña. Si los alimentos ya son, de por sí, líquidos (leche, zumos, caldo, etc.), no hay ningún problema. Si son sólidos, hay que licuarlos (si se puede, como en el caso de algunas frutas) o bien triturarlos, añadiéndoles líquido y pasarlos por un colador fino.

- Las harinas de cereales instantáneas, los purés comercializados instantáneos o purés comerciales envasados, muy diluidos con caldo, zumo o leche, pueden ser muy útiles.

- Tome los alimentos sin que estén ni muy fríos ni muy calientes.

- Realice tomas frecuentes de cantidades moderadas (se recomiendan de 5 a 6 tomas/día con un volumen no superior a 400 cc –es más o menos lo que cabe en un vaso y medio o dos de agua–).

- Evite condimentar con especias fuertes (pimienta, etc.), sabores ácidos (zumos de cítricos o vinagre) y alimentos muy salados.

- En caso de poco apetito haga comidas frecuentes de poco volumen, nutritivas y agradables de sabor y olor.

- Haga una alimentación lo más variada posible.

- En caso de diarrea o de que le sienten mal la leche y sus derivados (intolerancia a la lactosa), elimine los alimentos lácteos o sustitúyalos por leches sin lactosa.

### Alimentos convencionales recomendados en la dieta líquida completa

- Agua.
- Caldos vegetales, de carnes o de pescados.
- Zumos de frutas naturales o envasados.
- Refrescos no alcohólicos.
- Helados (sin tropezones).
- Leche entera, semi o desnatada (según las necesidades del paciente).
- Leche sin lactosa (Resource® Sinlac) para pacientes con intolerancia a la lactosa o diarreas.
- Leche de almendras.
- Yogur líquido.
- Bebidas lacteadas (Cacaolat®, batidos de frutas, leche merengada).
- Infusiones (té, manzanilla, tila, café).
- Azúcar, miel, cacao en polvo (para enriquecer y saborizar).
- Jarabes de frutas sin alcohol.
- Harinas y cereales que precisen cocción (Maizena).
- Purés de verduras, hortalizas, legumbres (licuados con caldo o leche y colados).
- Aceite, mantequilla.

## DIETA PASTOSA

### Recomendaciones generales

- En la preparación de esta dieta se incluyen alimentos sólidos a los que, una vez triturados, se les añade líquido para consigan la forma de “puré”.

- Añadiendo más o menos líquido, puede conseguir purés más o menos espesos, según sus necesidades y su capacidad para tragar los alimentos: si le cuesta mucho tragarlos, deberán ser muy poco espesos.

- Reparta la dieta en 5 ó 6 tomas al día, para evitar cansarse o sentirse “lleno” enseguida.

- Coma despacio y procure realizar las comidas en un ambiente tranquilo.

- En caso de dolor al tragar, los alimentos muy fríos, como yogur, helados o batidos, pueden calmarlo.

- Evite los alimentos muy calientes y los condimentos muy ácidos o picantes, como el vinagre o la pimienta

- Los purés no deben tener hilos ni pieles ni grumos, ni espinas. Después de triturarlos con la

trituradora eléctrica hay que pasarlos por un colador.

- Debe respetar al máximo las normas de higiene en la preparación de los purés. Recuerde que se deben cocinar todos los alimentos crudos que se han de triturar (excepto las frutas), y lavar minuciosamente la trituradora antes de usarla. Si se aprovechan alimentos sobrantes para una comida posterior, guárdelos en la nevera durante un máximo de 3 días y caliéntelos hasta que hiervan antes de servirlos.

- Si no se tiene mucho apetito, se recomienda en la comida y en la cena una sola toma (“un plato único”) que lleve la carne, el pescado o huevos para que, con un volumen pequeño, se tomen todos los nutrientes básicos, variados y apetitosos.

- Añadir siempre aceite, margarina o mantequilla (en crudo) a los platos principales en la comida y la cena para aumentar el aporte de energía.

- Haga una dieta lo más variada posible.

- La cantidad de líquidos que una persona debe ingerir al día es de 1,5 a 2 litros. En caso de que no pueda tragar los líquidos, puede espesarlos añadiendo distintos preparados hasta conseguir la consistencia más apropiada (tabla I).

Tabla I

### Consejos prácticos para espesar alimentos líquidos

<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los alimentos líquidos pueden espesarse hasta la consistencia deseada añadiendo más o menos cantidad de espesantes instantáneos comerciales (Resource® Espesante, Nutilis®)</li><li>• En los alimentos para cocinar puede utilizar Maizena, harina, sémola, tapioca, etc.</li></ul>	
Alimento líquido Caldos	Producto para espesar Sémola de trigo o tapioca o gelatinas o espesantes instantáneos
Zumos de fruta Agua	Gelatinas
Leche	Frutas trituradas y gelatina (en batido) Maizena® (papilla) Cereales instantáneos para adultos (Resource® Cereales Instant)

Dieta 1

**Ejemplo de dieta pastosa con intolerancia a los líquidos**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
Un vaso de leche entera con cereales instantáneos para adultos Azúcar, miel o cacao	Puré de verduras con arroz Puré de merluza con bechamel Natillas	Sémola de trigo o tapioca Puré de pollo hervido con patata y zanahoria
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>
Batido de yogur natural, 1 unidad, con 2 frutas	Batido de leche entera con plátano miel y 4 galletas	Papilla de Maizena, con azúcar, miel o cacao

Dieta 2

**Ejemplo de dieta pastosa sin intolerancia a los líquidos**

<b>DESAYUNO</b>	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
Un vaso de leche entera Azúcar, miel, cacao o café 2 magdalenas (mojadas en la leche)	Una taza de caldo Triturado de patatas estofadas con merluza Flan	Puré de patata y calabacín con un quesito Huevos pasados por agua Compota de manzana
<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>ANTES DE ACOSTARSE</b>
Batido de yogur natural, 1 unidad, con melocotón en almíbar	Batido de zumo de frutas con 2 frutas maduras y 4 cucharadas de cereales dextrinomalteados	Un vaso de leche Azúcar, miel, cacao o café descafeinado