



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía alimentaria para dietas blandas mecánicas y de purés

Esta información explica lo que usted puede comer mientras sigue una dieta blanda mecánica o de purés. Incluye medidas que puede tomar para asegurarse de que usted está comiendo bien, incluso si usted tiene problemas para masticar o tragar. Comer bien como parte de un estilo de vida saludable puede ayudar a fortalecer su cuerpo y aumentar su bienestar general. Se encuentran incluidos menús de ejemplo y recetas.

Los alimentos en las dietas blandas mecánicas y de purés tienen una consistencia más suave que los alimentos habituales. Se requiere masticarlos muy poco o no masticarlos en absoluto para tragarlos. Es posible que deba seguir una dieta blanda mecánica o de purés si usted:

- Tiene problemas para masticar o tragar
- Se le realizó una cirugía en la boca
- Tiene dificultad para mover o ha perdido la sensibilidad en partes de la boca, como los labios o la lengua

Una **dieta de purés** se compone de alimentos que no requieran masticar, tales como puré de papas y pudín. Otros alimentos se pueden licuar o colar para lograr la consistencia adecuada. Se puede añadir a los alimentos líquidos tales como caldo, leche, zumo o agua para obtener la consistencia adecuada.

Una **dieta blanda mecánica** se compone de alimentos que requieren menos masticación que en una dieta habitual. Los pacientes con esta dieta pueden tolerar una variedad de consistencias. Se incluyen alimentos picados, molidos y purés así como los que se cortan con facilidad sin un cuchillo.

Si usted experimenta alguno de los siguientes signos o síntomas durante o después de tragar, usted debe consultar a su médico y a su terapeuta del lenguaje o fisioterapeuta especializado en deglución:

- Tos
- Partículas de comida que se alojan en la boca o garganta
- Problemas respiratorios
- Voz húmeda o flemas excesivas
- Infección pulmonar (neumonía)

Si no sabe qué dieta es adecuada para usted, o tiene alguna pregunta, hable con su médico o su terapeuta del lenguaje o fisioterapeuta especializado en deglución. También puede hablar con un dietista en el Departamento de Alimentos y Nutrición llamando al 212-639-7071.

El mantenimiento o la recuperación del peso

Su necesidad calórica es el número de calorías que necesita cada día para mantener su peso. Consumir la cantidad de calorías que su cuerpo necesita puede ayudarlo a prevenir que pierda peso. Además, usted puede aumentar el número de calorías si necesita aumentar de peso.

Cada persona tiene una necesidad calórica diferente. Esta necesidad se basa en:

- Edad
- Sexo
- Estatura y peso

- Nivel de actividad física

Por lo general, los ancianos o las personas menos activas tienen una menor necesidad calórica. Su médico y su dietista pueden ayudarle a encontrar su necesidad calórica. Sin embargo, la forma más sencilla de comprobar si está comiendo lo suficiente es mirar su peso. Trate de pesarse dos veces a la semana. Si usted está perdiendo peso, escriba en una lista todos los alimentos que usted come. Haga esto durante unos días. Pídale a su dietista que examine esta lista para ver donde puede añadir más calorías. Si usted está comiendo menos de lo habitual o perdiendo peso, por favor llame a su dietista.

Guía para una buena nutrición

Coma alimentos que contengan todos los nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse sano. Esto incluye:

- Proteínas
- Carbohidratos
- Grasas
- Fibra
- Vitaminas y minerales

Además, asegúrese de beber abundantes líquidos. Su meta debe ser tomar 8 vasos de agua al día. Sin embargo, hable con su médico o dietista para averiguar si una mayor o menor ingesta de líquidos sería lo mejor para usted.

Proteínas

Las proteínas ayudan a su cuerpo a desarrollar tejidos y cicatrizar después de la cirugía. Los alimentos ricos en proteína incluyen:

- Carnes
- Pescado
- Aves de corral (pollo, pavo)
- Leche, leche de soya, leche en polvo sin grasa
- Queso
- Yogur (en especial el yogur griego)
- Huevos o claras de huevo
- Frijoles o puré de frijoles
- Nueces y mantequillas de nuez
- Productos de soya como tofu y edamame (habas de soya verdes)
- Los suplementos líquidos nutricionales como Ensure[®], Ensure Plus[®], Boost[®] o Boost Plus[®]

Carbohidratos

Los carbohidratos son almidones y azúcares. Deben constituir al menos la mitad de su ingesta calórica. La mayoría de los carbohidratos en su dieta deben ser carbohidratos complejos (almidones sin procesar que son ricos en fibras), tales como:

- Verduras con almidón (papas, arvejas, calabaza)

- Granos enteros (avena, arroz integral)
- Cereales
- Panes
- Pasta

Estos alimentos se consideran “conservadores de proteínas”. Esto significa que pueden evitar que su cuerpo descomponga las proteínas para obtener energía. Su cuerpo puede entonces utilizar esta proteína para construir tejidos.

Grasa

La grasa es la fuente más concentrada de calorías. Por ejemplo, 1 cucharadita de aceite tiene 45 calorías mientras que 1 cucharadita de azúcar tiene 20 calorías. Las grasas se encuentran en:

- Carnes
- Lácteos
- Coco y leche o crema de coco enlatada
- Nueces y mantequillas de nuez
- Semillas
- Aceites vegetales
- Aguacates
- Aceitunas
- Alimentos fritos y salteados
- Comida al horno

Algunas grasas son más saludables para usted que otras. Las grasas insaturadas son más saludables que las grasas saturadas.

Las grasas insaturadas se encuentran en:

- Aceitunas
- Aceite de canola
- Aceite de maní
- Aceite de pescado
- Aguacates

Las grasas saturadas se encuentran en:

- Carnes
- Productos lácteos enteros (leche entera, quesos, crema de leche, queso crema)
- Mantequilla
- Coco
- Aceite de palma

Comer demasiada grasa puede hacer que aumente de peso. Si su objetivo es aumentar de peso, trate de comer más grasas saludables (insaturadas). Si usted está tratando de perder peso, o ya se encuentra en un peso saludable, elija alimentos bajos en grasa en la planificación de sus comidas.

Fibra

Hay 2 tipos de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble se encuentra en la cebada, la avena y la pulpa de las frutas frescas sin piel. La fibra soluble puede ayudar a ablandar las heces y a desacelerar la digestión.

La fibra insoluble se encuentra en la piel de las frutas y verduras, legumbres (frijoles, lentejas), semillas y granos enteros. No se descompone en los intestinos y le agrega volumen a las heces. Esto puede ayudarle a tener deposiciones más regulares. Incluso si las frutas y verduras son licuadas o exprimidas, la fibra se encuentra todavía allí si no se ha eliminado la pulpa. Obtener suficiente de ambos tipos de fibra es importante.

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales se encuentran en todos los alimentos en cantidades diferentes. Una persona que come una dieta bien balanceada, lo más probable es que no necesite de un suplemento. Su dieta debe incluir algunos de los siguientes:

- Panes, granos y cereales
- Frutas
- Verduras
- Productos lácteos (leche, yogur)
- Aves de corral, pescado y huevos
- Frijoles
- Semillas
- Nueces

Consulte a su médico si usted está pensando en tomar un suplemento.

Lactosa

La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y en los productos lácteos, como el yogur, el queso y el helado. Muchas personas no pueden tolerar la lactosa. Esto puede causarles gases, cólicos o diarrea. Si usted presenta este problema, esto puede impedirlo de consumir productos lácteos. Busque en la sección de lácteos de su supermercado quesos y leche baja en lactosa o sin lactosa. Lactaid[®] es una marca que tiene varios de estos productos. Muchas personas pueden obtener los nutrientes de los productos lácteos al comer queso o yogur. Estos alimentos tienen menor cantidad de lactosa que la leche o el helado. También puede probar los siguientes alimentos y bebidas no lácteos, libres de lactosa:

- Leche o queso de arroz
- Productos de soya como la leche, queso y yogur de soya
- Productos a base de almendra como la leche, queso o yogur de almendras
- Tofu

Agregar más calorías y proteínas a su dieta

Reforzar su recuento calórico

Si necesita comer más calorías, aquí hay algunos consejos fáciles para aumentar la cantidad de calorías de sus alimentos:

- Coma meriendas o comidas pequeñas y frecuentes. Por ejemplo, si usted está comiendo la mitad de lo habitual en cada comida, usted debe comer con el doble de frecuencia.
- Añada entre 2 y 4 cucharadas de crema o leche de coco en lata a licuados, batidos, cereales o yogures para aportar calorías adicionales. También se puede añadir al arroz o pollo en cubos para aumentar las calorías y el sabor.
- Elija sopas cremosas en vez de sopas con caldos claros.
- Tome pudines y flanes en lugar de postres de gelatina.
- Agregue salsas, caldos o aceite vegetal extra a sus comidas.
- Beba néctares de frutas de albaricoque o melocotón. Ellos son menos ácidos que otros.
- Fruta malteadas o batidos de frutas elaborados con yogur o helado.
- Prepare cubitos de hielo con leche o néctar de frutas. Utilice estos cubitos de hielo con alto contenido calórico en licuados o batidos para mantenerlos fríos. A medida que se derriten, se añaden calorías a sus bebidas.
- Tome bebidas con alto contenido calórico, como leches malteadas, batidos de leche de soya, o ponches de huevo pasteurizados.
- Tome un suplemento nutricional líquido, como Ensure en lugar de leche para preparar leches malteadas nutritivas y ricas en calorías.
- Agregue miel a los batidos, té, yogur, cereales calientes, malteadas o helados.
- Si **no** está en una dieta baja en grasa, agregue crema agria, mitad crema y mitad leche, crema de leche, o leche entera a sus comidas. Se puede añadir al puré de papas, salsas, jugos, cereales, sopas y guisos. Considere añadir mayonesa a sus huevos, pollo, atún, pasta o papas para elaborar una ensalada suave y jugosa.
- Añada aguacate a platos o batidos.
- Añada mantequillas de frutos secos como la mantequilla de maní a licuados y batidos

Aumente su ingesta de proteínas

Si necesita aumentar la cantidad de proteína en su dieta, he aquí algunos consejos sencillos:

- Añada tofu a las verduras cocidas, sopas, batidos, o en lugar de pollo o carne si se le dificulta comer proteínas animales.
- Agregue huevos cocidos a sus sopas, caldos y verduras cocidas. Si es necesario, haga puré los huevos cocidos.
- Use yogur griego sin sabor en batidos, salsas de crema, o dondequiera que usted usaría la crema agria para añadir proteínas.
- Añada queso (desmenuzado o rallado) a sus sopas, huevos cocidos, verduras y féculas. Por ejemplo, al añadir queso ricotta entero puede hacer un plato más jugoso, así como añadir calorías y proteínas. Agregue queso cottage a batidos, purés o frutas enlatadas.

- Use leche fortificada (ver receta en la sección de “Recetas”) en lugar de leche normal para duplicar la cantidad de proteína a la misma. Use esta leche en batidos, cereales calientes, puré de papas, chocolate caliente, o con pudines instantáneos para crear un postre rico en proteínas y rico en calorías. Además, se puede añadir leche en polvo descremada sola a purés y batidos para añadir más calorías y proteínas.
- Triture algunas nueces con un molinillo de café y añádalas a sus batidos, cereales calientes, pudines o yogures.

Suplementos nutricionales líquidos

Si su médico o dietista sugiere que debe beber suplementos nutricionales líquidos ricos en calorías o ricos en proteínas, tómelos entre las comidas. Pruebe algunos de los productos mencionados a continuación. Puede comprar la mayoría de ellos en cualquier supermercado o farmacia. Si no los encuentra en la tienda, pida a un farmacéutico o gerente de la tienda que solicite estos productos para usted. También los pueden ordenar en línea.

Suplementos nutricionales líquidos	Calorías	Proteínas (g)	Agua (mL)	Sin lactosa
Ensure (8 onzas)	220	9	196	Sí
Ensure Active Clear™ (10 onzas)	180	9	274	Sí
Ensure Plus o Ensure Complete™ (8 onzas)	350	13	180	Sí
Glucerna® (8 onzas)	200	10	200	Sí
Boost (8 onzas)	240	10	200	Sí
Boost Plus (8 onzas)	360	14	185	Sí
Boost Glucose Control® (8 onzas)	190	16	200	Sí
Boost Pudín nutricional (5 onzas)	240	7	140	Sí
Carnation Breakfast Essentials® en polvo (1 paquete)	130	5	NA	No
Carnation Breakfast Essentials listo para beber (11 onzas)	250	14	285	No
Boost VHC (8 onzas)	530	22.5	168	Sí
Scandishake® (1 paquete)	440	5	NA	No
Scandishake Sin lactosa (1 paquete)	430	8	NA	Sí
Resource® Boost Breeze (8 onzas)	250	9	196	Sí
Enlive® (6,7 onzas)	200	7	166	Sí
Resource Benecalorie® (1,5 onzas)	330	7	NA	Sí
Resource Beneprotein® Proteína instantánea en polvo (7 gramos)	25	6	NA	Sí

NA = no aplica.

Alimentos recomendados

A continuación, encontrará una lista de alimentos recomendados, así como los alimentos que deben evitarse, mientras que usted está en una dieta blanda mecánica o de purés.

Dieta de purés

Tipo de alimento	Recomendados	Excluidos
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, yogur natural o bien mezclado, sin trozos de fruta, mantequilla, leche evaporada o condensada, leches malteadas, maltas • Queso cottage en puré, queso ricotta fino, quesos procesados o suaves fundidos en una salsa • Helado, yogur congelado • Suplementos nutricionales líquidos como Ensure o Carnation Breakfast Essentials 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos sólidos, queso cottage común, queso campesino, requesón
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos de verduras, puré de verduras cocidas, verduras de alimentos para bebés 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás, incluso las verduras bien cocidas que no requieren de mucha masticación
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos de frutas y néctares • Puré de manzana suave, puré de frutas, frutas de alimentos para bebés 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás, incluyendo puré de plátano y frutas enlatadas
Féculas	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales cocidos, Cream of Wheat®, Farina®, Cream of Rice®, avena, sémola de maíz molido • Puré de papas batido o blando • Pasta hecha puré, puré de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Carne o sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado y aves de corral en coladas o en puré • Ensalada de huevo suave, suflés, hummus, o puré de frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás, incluyendo huevos revueltos, fritos, escalfados, duros o huevos pasados por agua
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina, crema agria, las grasas y aceites para cocinar, salsas • Crema batida, crema de leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo, consomé • Sopas con verduras coladas o en puré • Sopas en crema coladas o en puré • Puré de fideos con pollo o sopa de arroz y pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás

Tipo de alimento	Recomendados	Excluidos
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> • Natillas o pudines sin sabor • Sorbete, helado, yogur congelado • Jell-O® • Helados con sabor a frutas, paletas de helado, paletas de frutas, gelatinas con sabor • Mermelada transparente, miel, azúcar, sustitutos del azúcar • Jarabe de chocolate, jarabe de arce 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás, incluyendo cualquier cosa hecha con coco, frutos secos, o de frutos enteros (por ejemplo, yogur con trozos de fruta)
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las bebidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier otra que contenga huevos
Varios	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza, mayonesa, • Hierbas, especias • Jarabes <p>* Evite los productos picantes o ácidos si tiene dolor en la boca.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos, coco, aceitunas, encurtidos, semillas

Dieta blanda mecánica

Tipo de alimento	Recomendados	Excluidos
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leche, suero de leche, ponche de huevo, yogur (natural y con fruta), leche malteada, leche evaporada y condensada, maltas • Queso cottage, quesos suaves como el requesón o el campesino (cuajada), salsas de queso y quesos rallados • Helado, yogur congelado • Suplementos nutricionales líquidos como Ensure o Carnation Instant Breakfast 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier tipo de verduras en cubos, bien cocidas, tales como zanahorias, guisantes, judías verdes (habichuelas o ejotes), remolacha, calabaza o zapallo, frijolillos • Espinacas picadas o en crema • Puré de verduras, verduras de alimentos para bebés • Jugos de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas, vegetales salteados, verduras fritas, lechuga

Tipo de alimento	Recomendados	Excluidos
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Bananos maduros • Todas las frutas en conserva • Todas las frutas cocidas sin piel (todas deben ser machacadas o picadas en trozos pequeños.) • Puré de manzana suave, puré de frutas, frutas de alimentos para bebés • Néctares, zumos de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas, pieles de frutas, frutas con hueso, frutas deshidratadas
Féculas	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pan blando en cubos, tales como rollos suaves, magdalenas, tostadas francesas blandas, panqueques • Pasteles, tartas sin costras, pasteles sin nueces ni frutos secos, galletas suaves • Cereales secos remojados en una pequeña cantidad de leche • Arroz blanco o integral • Estofados • Cereales cocidos, crema de trigo, Farina, crema de arroz, avena, sémola de maíz molido, cuscús • Pastas blandas picadas o fideos, ensalada de pasta, pastina, orecchiette • Granos enteros blandos (es decir, cebada, farro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas de centeno, galletas secas, palomitas de maíz, tortillas para tacos, tostadas Melba • Panes y panecillos con semillas o frutos secos, panes de pita, pan de centeno y pan integral de centeno, bagels, pan francés o pan de masa fermentada, tostadas • Fideos chow mein • Cualquier pastel o pan hechos con frutos secos, semillas, pasas o dátiles • Kasha (trigo sarraceno), arroz salvaje, trigo triturado, granola
Papas o sustitutos de papas	<ul style="list-style-type: none"> • Papas a la crema, en puré o al horno, papas dulces 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de papa, papas fritas, cáscaras de papa, papas a la francesa
Carne o sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carne tierna finamente picada, molida o pollo con salsa • Ensalada de pollo blando, ensalada de atún en crema sin apio, ensalada de huevo sin apio • Pasteles de carne en trocitos, albóndigas, molde de salmón, o croquetas • Estofados • Trozos de pescado al horno o a la parrilla (filete de lenguado, pez reloj, lenguado, salmón) • Frijoles bien cocidos, tofu • Huevos revueltos o huevos duros cortados en trocitos • Quiche de queso sencillo 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne o aves de corral en cortes enteros o picados • Perros calientes, embutidos, salchichas knockwurst, salchichas bratwurst, chuletas de cerdo, carne, tocino • Pescado frito, eglefino, halibut, atún • Mantequilla de maní crujiente • Chile con frijoles

Tipo de alimento	Recomendados	Excluidos
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina, grasas y aceites para cocinar • Salsa, crema batida, aderezos para ensaladas, mayonesa • Aceitunas finamente picadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces, almendras, marañones, cacahuets, nueces lisas, semillas, coco, aceitunas enteras
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo, consomé • Sopas con verduras coladas o en puré, sopas en crema coladas o en puré • Sopa de fideos con trozos de pollo 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las sopas con trozos de carne o verduras crujientes
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> • Mermeladas sin semillas, miel, azúcar, sustitutos del azúcar, jarabe • Helado, yogur congelado, pudines, natillas • Pies sin corteza, pasteles y tortas sin semillas ni frutos secos, galletas blandas (todo picado) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier dulce y postre con coco, nueces o frutas disecadas • Barras de granola • Pies • Caramelos masticables, crocantes, o duros • Gelatina o mermelada con semillas, conservas • Galletas crocantes • Regaliz, caramelo masticable, caramelo
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, café, té, bebidas gaseosas, chocolate caliente, ponche de frutas, agua de coco • Gatorade®, Pedialyte®, Isopure® limonada sin pulpa 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier bebida que contenga huevos crudos
Varios	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza, hierbas, especias, mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> • Evite los productos picantes/ácidos si tiene dolor en la boca

Dificultades con la comida

Durante y después de la quimioterapia y la radioterapia, algunas personas desarrollan efectos secundarios que hacen que sea difícil comer. A continuación, encontrará recomendaciones que ayudan a mejorar estos efectos secundarios.

Alteraciones del gusto

Usted puede encontrar que los alimentos que anteriormente le gustaban saben diferente durante y después de la quimioterapia o la radioterapia. En las semanas después de terminar la quimioterapia, su gusto poco a poco volverá a la normalidad. Puede tardar un poco más en recuperar su gusto después de la radioterapia. Pruebe algunos de estos consejos para hacer frente a las alteraciones en el gusto:

- Experimente con diferentes alimentos. Puede encontrar un nuevo alimento que le guste.
- Reintente alimentos cada semana o 2 para ver si ha recuperado el gusto.

- Sustituya el pescado, los huevos, el queso, o la leche por carne. Puede tolerar estos alimentos mejor.
- Pruebe aderezos diferentes, incluyendo hierbas y especias. Use la sal, si no está en una dieta baja en sal.
- Ajuste los niveles de azúcar en las comidas a su gusto.
- Si el alimento que está comiendo tiene un gusto metálico, utilice cubiertos de plástico o utensilios de vidrio para cocinar.
- Pruebe alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Marine los alimentos en los néctares de fruta, salsa agrídulce o jugos cítricos.
- Mantenga una buena higiene oral.

Llagas bucales

Las personas que han recibido quimioterapia o radioterapia pueden tener dolor en la boca. Si usted presenta este problema, pruebe las siguientes recomendaciones:

- Coma alimentos suaves, tales como leches, flanes o pudines.
- Su médico le puede dar un spray bucal para controlar el dolor mientras come. Evite los alimentos que son ácidos, como jugo de naranja y salsa de tomate. Evite los alimentos picantes o salados. Además, trate de mantenerse alejado de los alimentos que estén demasiado calientes o demasiado fríos.
- Los alimentos líquidos o blandos tales como suflés o guisos puede ser más fácil de digerir que los alimentos sólidos. Experimente con consistencias para ver con cuales se siente mejor.

Sequedad en la boca

Comer puede resultar difícil si su boca está seca y no produce suficiente saliva. Intente estos consejos:

- Elija alimentos blandos y húmedos.
- Agregue sustancia, salsas, puré de manzana u otros líquidos a sus comidas.
- Tome una cucharada de sopa caliente o cualquier otro líquido entre bocado y bocado de comida.
- Pruebe alimentos preparados con gelatina, como mousses. Estos tienden a deslizarse por la garganta más fácilmente.
- Siempre lleve una botella de agua con usted. También puede intentar cargar una botella de spray limpia, pequeña, llena de agua. Rocíe agua en la boca durante el día para mantenerla húmeda.
- Intente comer mentas sin azúcar, o goma de mascar sin azúcar para producir más saliva.
- Si está teniendo problemas para mantener su peso, beba bebidas que contienen calorías en lugar de agua. Ejemplos de ello son los zumos de frutas, néctares de frutas y suplementos nutricionales líquidos como Ensure.

Ejemplos de menús

Cada uno tiene su manera propia de comer. Si usted está acostumbrado a comer tres comidas nutritivas al día y puede mantener o recuperar su peso, usted lo está haciendo bien. Muchas personas encuentran que es más fácil comer 6 o 7 comidas pequeñas durante el día. A continuación se muestra un ejemplo de menú para dietas blandas tanto de puré como mecánicas.

Comida o Merienda	Dieta de purés	Dieta blanda mecánica
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de banano • Cereal cocido con leche • Puré de huevo cocido 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta suave, cortada en dados sin piel ni cáscara • Cereal ablandado en leche o panqueques en cubitos suaves con jarabe y mantequilla • Huevos revueltos
Merienda a media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur de vainilla o con sabor 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con leche
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier sopa colada o en puré • Ensalada de pollo hecho puré • Puré de frijoles • Puré de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras y cebada • Ensalada de pollo o ensalada de huevo • Verduras picadas y bien cocidas • Duraznos en conserva
Merienda a media tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure Plus 	<ul style="list-style-type: none"> • Boost Plus
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa colada o en puré • Puré de carne o pescado • Puré de papas • Puré de verduras con aceite de oliva o mantequilla • Puré de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Filete de pescado al horno (sin espinas) con salsa • Papas blandas, picadas • Verduras en cubitos, bien cocidas, con aceite de oliva o mantequilla • Peras en conserva, cortadas en cubitos
Merienda a la noche	<ul style="list-style-type: none"> • Pudín 	<ul style="list-style-type: none"> • Helado con galletas suaves en trocitos

Estos menús son sugerencias. Siéntase libre para sustituir otros alimentos por cualquiera de los enumerados. Puede dividir los alimentos durante todo el día a su gusto. Si necesita ayuda para planificar sus comidas, por favor llame al Departamento de alimentación y nutrición para hablar con un dietista.

Qué a buscar al hacer compras para las comidas

Hay muchos productos que se pueden comprar en la tienda de comestibles que requieren poca o ninguna preparación. A continuación se muestra una lista de alimentos recomendados y dónde se pueden encontrar en la tienda de comestibles. Si usted está siguiendo una dieta baja en grasas, utilice las versiones bajas en grasa o reducidas en grasa de algunos de estos alimentos.

Si es difícil para usted ir de compras, busque un mercado que despache a domicilio en su área. Busque también supermercados en línea que ofrezcan servicio a domicilio, tales como Fresh Direct[®]. Pregúntele a su dietista o trabajadora social si usted es elegible para un servicio de entregas de comida a domicilio como Meals on Wheels o God's Love We Deliver. Muchos restaurantes también ofrecen servicio de entrega a domicilio.

Sección de lácteos

- Todos los tipos de leche (entera, baja en grasa o descremada). Si usted presenta problemas con la lactosa, pruebe las marcas libres de lactosa.
- Suero de leche
- Ponche de huevo pasteurizado
- Crema no láctea (la presentación en polvo que viene en un frasco no necesita ser refrigerada)
- Quesos, incluidos cottage, campesino, ricotta y parmesano. Asegúrese de que la consistencia es la adecuada para usted.
- Crema agria
- Huevos o sustitutos de huevo
- Mantequilla y margarina
- Pudín
- Postres de gelatina
- Yogur

En los estantes

Los alimentos enlatados son muy convenientes. Se pueden almacenar sin refrigeración hasta su apertura. Algunos productos tienen un alto contenido de sal. Si su médico le ha indicado que debe limitar el consumo de sal, siempre verifique la etiqueta de la lata. Su dietista le puede explicar cómo leer las etiquetas de los alimentos. Algunos alimentos se pueden comer “tal como están”, pero otros deben ser molidos o en puré. Asegúrese de que la consistencia de los alimentos sea la adecuada para usted antes de comerlos.

Los siguientes alimentos envasados y enlatados no requieren mucha preparación y pueden ser convenientes para usted:

- Los alimentos para bebés vienen en muchas variedades, tales como carnes, frutas y verduras. La mayoría ya vienen en forma de puré y están listos para comer. Si bien estos alimentos son buenos y fáciles, **no base sus necesidades de proteínas en los de pollo y carne**. Éstos no contienen suficientes proteínas para los adultos.
- Puré de papas instantáneo
- Caldos enlatados de pollo o verduras
- Leche en polvo seca
- Mezcla de cacao o chocolate caliente
- Cereales calientes normales o instantáneos
- Comidas tipo pasta o arroz en bolsa

Platos principales

- Picadillo de rosbif o carne en lata
- Guisos
- Sopas de verduras o frijoles
- Mantequilla de maní suave u otra mantequilla de nueces suave

- Pasta con carne o queso (raviolis o espaguetis)
- Pescado enlatado o en frascos, como el atún, el salmón y el pescado relleno
- Tofu suave o sedoso

Guarniciones

- Verduras enlatadas
- Frutas enlatadas o en frascos, tales como puré de manzana, duraznos en conserva, o piña triturada

Jugos de frutas y verduras

- Néctares
- Jugos 100% de verduras o de frutas, según los tolere

Condimentos

- Ketchup
- Mayonesa
- Mermeladas
- Miel
- Jarabes de arce y chocolate
- Salsas (nata, tomate, soya, inglesa, barbacoa)
- Sustancia
- Especias y hierbas si las tolera

Sección de alimentos congelados

Estos productos se deben almacenar en un congelador. Asegúrese de que tiene espacio en su congelador en casa. Algunos de estos productos pueden tener que ser mezclados o molidos para cambiar su consistencia. Esto dependerá de lo que usted pueda tolerar. Revise la lista o hable con su médico, dietista o terapeuta de lenguaje o fisioterapeuta especializado en deglución.

Carne y platos principales

- Lasaña
- Macarrones con queso
- Filetes de pescado congelados
- Blinis
- Pasteles de carne y albóndigas
- Quiche

Productos para el desayuno

- Tostadas a la francesa
- Panqueques
- Sustitutos de huevo
- Tortitas de papa

Sopas

- Sopas de verduras cremosas o coladas
- Caldos
- Fideos con pollo o sopas de arroz y pollo
- Sopas de pescado
- Sopas de frijoles
- Guisos

Guarniciones

- Verduras (las verduras congeladas son lo mejor después de frescas. Prefiéralas a los enlatados siempre que sea posible.)
- Espinaca picada
- Puré de calabaza
- Arroz o arroces
- Papas
- Papas rellenas al horno
- Pasteles inflados suaves o croquetas de papa

Frutas

- Fruta congelada o descongelada
- Helados de frutas
- Paletas de helado

Postres

- Helado
- Yogur helado
- Mousse
- Crema batida
- Sorbetes

Productos de panadería

Para algunas personas con una dieta blanda mecánica, los panes pueden ser empapados en líquidos hasta que estén blandos. Es posible que desee empaparlos en sopa, café, caldo o leche.

Productos del delicatessen

Puede buscar los productos que sean de la consistencia adecuada para usted, tales como ensaladas de atún o de huevo. Algunos mostradores en la charcutería también podrían tener pudines y gelatinas.

Sección de verdura

Coma frutas y verduras de diferentes colores (naranja, verde, rojo, púrpura y amarillo). Esto puede ayudarle a satisfacer sus necesidades diarias de vitaminas y minerales.

Las frutas pueden ayudar a añadir variedad a sus comidas. Algunas pueden machacarse o hacerse en puré crudas. Es útil añadir un poco de jugo de fruta extra durante el licuado. Esto le ayudará a conseguir la consistencia adecuada y evitar que se tornen de color marrón. También puede agregar frutas a los batidos para darles más sabor y nutrientes.

Lo mejor es comer verduras frescas, ya que algunos nutrientes pueden perderse durante la congelación y el enlatado. La mayoría de las verduras necesitan ser cocinadas en una pequeña cantidad de agua para mantener los nutrientes. Después de la cocción, se pueden moler, picar, o mezclar hasta obtener la consistencia que sea adecuada para usted.

Para hornear, pruebe las papas blancas, batatas, ñame, remolacha, o calabaza. Para cocer al vapor, hervir, cocinar en el microondas, o para añadir a las sopas, pruebe todos los productos anteriores, además de cebollas, apio, arvejas, zanahorias, habichuelas verdes, repollo, chirivías, espinacas, berenjenas, colinabos, nabos, brócoli, coliflor, tomates (sin las semillas), espárragos, champiñones y calabacín.

Hierbas frescas

Las hierbas frescas proporcionan sabor y variedad, y puede ayudar a dar sabor a los alimentos si usted está experimentando alteraciones en el gusto. Cómprelas por racimos. Lávelas y séquelas. Luego, puede colocarlas en una bolsa Zip-Loc®, congelarlas y utilizarlas cuando sea necesario. Eneldo, perejil, ajo, albahaca combinan bien con la mayoría de los alimentos. Se pueden añadir a carnes, pescados y verduras. El eneldo agrega sabor cuando se utiliza al vapor con papas y zanahorias. La albahaca es deliciosa en pastas de tomate y sopas. El ajo se puede utilizar con casi cualquier cosa.

Tofu

El tofu es también conocido como cuajada de soya. Es suave, blando, rico en proteínas y no tiene lactosa ni colesterol. Se puede añadir a batidos o sopas, o utilizarlo en lugar de carne en productos cárnicos molidos como albóndigas. El tofu se encuentra en paquetes sellados en la sección de verduras y en las tiendas naturistas. Algunos lugares pueden vender el tofu en grandes recipientes abiertos sumergidos en agua. Por su seguridad, sólo compre el tofu que viene en paquetes sellados.

Sección de carnes

La carne molida es el tipo más versátil de carne. Usted la puede utilizar en salsas, estofados, sopas, pasteles de carne y albóndigas. Hay varios tipos de carne molida que se pueden encontrar, como las de carne de res, pavo, pollo, ternera y cordero. La pechuga de pavo molida es baja en grasa. Asegúrese de que es pechuga de pavo molida y no sólo carne de pavo picada. El pavo picado contiene la piel, por lo que es más alto en grasas. Puede utilizar pechuga de pavo molida para reemplazar toda o parte de la carne roja en sus recetas. También puede pedirle a su carnicero que muele toda la carne que usted desee.

Sección de pescados y mariscos

Al comprar pescado fresco, evitar los peces con espinas, ya que no se licuan o procesan bien. El pescado fresco plano, como la platija y el lenguado son los mejores. Son escamosos, suaves y fáciles de licuar o procesar. Los mariscos como el camarón o la langosta pueden ser cocidos enteramente al vapor, retirada su cáscara y licuados. Los filetes de pescado congelado son muy convenientes, y a menudo más baratos que el pescado fresco. Se cocinan mejor cuando son parcialmente descongelados en la nevera durante unas horas.

Planificación de las comidas

Cambiar sus hábitos alimentarios puede ser difícil. Lo mejor es planificar las comidas con anticipación. Esto puede ayudar a asegurarse de que tiene suficiente cantidad de los alimentos adecuados para comer durante las comidas. Aquí hay algunas preguntas que debe considerar al planear sus comidas:

- ¿Dónde va a comer (en casa, un restaurante, el trabajo, en casa de alguien)?
- Si va a comer en un restaurante, ¿puede usted llamar y solicitar comidas especiales?
- ¿Cuenta con instalaciones de refrigeración y cocción disponibles? ¿Puede hervir el agua? ¿Puede cocinar con microondas? ¿Puede usar una licuadora o procesador de alimentos?
- ¿Puede llevar un termo con los alimentos ya preparados y listos para comer?

Comer en casa con familia y amigos

La mayoría de los alimentos se puede adaptar para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, se puede separar una porción de sopa para luego licuarla o colarla.

Muchos platos principales, tales como fideos, guisos y estofados se pueden poner en la licuadora con un poco de líquido. Para el líquido, se puede usar leche, salsa, pasta de tomate, caldo, jugo o tan solo agua. Añada líquidos hasta encontrar la consistencia correcta de la comida. Para muchas personas es más apetitoso preparar cada producto por separado. Por ejemplo, mezcle la pasta y agregue la salsa encima.

Aquí hay algunos equipos que pueden serle de gran ayuda para preparar sus alimentos en casa:

Licuadora: este elemento puede ser utilizado para todo tipo de alimentos, pero se requiere de líquidos para lograr la consistencia adecuada. Las licuadoras son excelentes para preparar sopas y batidos. Sin embargo, no siempre son la mejor elección cuando se va a preparar solo una porción. La Magic Bullet® es una licuadora conveniente que no ocupa mucho espacio. La Vitamix® es otra potente licuadora que puede hacer puré una variedad de alimentos.

Procesador de alimentos: este es el elemento más caro de todo el equipo, pero es bueno para triturar, rebanar, cortar o mezclar los alimentos. Se puede comprar en diferentes tamaños. Si suele preparar sólo 1 porción de comida, compre un procesador pequeño.

Licuadora de mano: este es un dispositivo conveniente porque se puede usar para hacer puré sus sopas favoritas directamente en la olla. También se puede usar para ablandar alimentos bien cocidos en un recipiente pequeño para 1 o 2 porciones.

Colador o tamiz casero: esta es una excelente herramienta para filtrar las frutas y verduras, pero no carnes. Son baratos, buenos para preparar una porción, y no necesitan electricidad. Sin embargo, este método puede ser lento.

Molino de alimentos: Esta es una excelente herramienta para filtrar las frutas, verduras y sopas, pero no lo use con las carnes. Es más rápido que un colador y no requiere electricidad para funcionar.

Triturador de carnes: este elemento puede ser de accionamiento manual o eléctrico. Se puede utilizar para moler carnes y verduras. Los alimentos no salen tan finos como lo harían desde un colador o tamiz. Por lo tanto, el triturador puede no ser útil para algunas personas.

Triturador de alimentos para bebés: este artículo se puede encontrar a menudo en las tiendas que venden muebles y ropa de bebé. Son buenos para todos los alimentos y no requieren ningún líquido. Los pequeños son ideales para moler 1 porción de alimento. Pueden operarse con la mano o con pilas. La comida puede no salir tan suave como es necesario para algunas personas. Pregúntele a su dietista, médico o terapeuta de lenguaje o fisioterapeuta especializado en deglución si es adecuado para usted.

Comer fuera

Comer en restaurantes que ofrecen una variedad de alimentos y que atienden a personas con dietas especiales. Muchos lugares pueden preparar purés o alimentos adecuados a sus necesidades. Llame con anticipación para hablar con un gerente o jefe de cocina. Puede sorprenderse por lo servicial que serán. Puede ser de ayuda ordenar adiciones de caldo, salsa de carne, o leche para humedecer sus alimentos.

Aquí están algunas ideas de cosas que usted puede pedir. Algunos de éstos pueden necesitar ser triturados o licuados para la dieta de purés:

Desayuno

- Jugos de frutas y verduras
- Frutas según las tolere
- Cereales calientes
- Cereales fríos ablandados en leche (para dietas blandas mecánicas)
- Huevos revueltos o huevos duros picados, para dietas blandas mecánicas
- Panes blandos, tales como magdalenas y panqueques, empapados en líquido para ablandarlos para dietas blandas mecánicas
- Café, té o chocolate caliente

Almuerzo y cena

- Jugos de frutas y verduras
- Sopas, que pueden ser fácilmente licuadas o coladas en el restaurante. La sopa de huevo es una buena fuente de proteínas

Platos principales

- Los productos de carne molida, como hamburguesas, pasteles de carne y albóndigas
- El pescado blando, escamoso (como el filete de lenguado, platija, o tilapia), preparado al vapor, al horno, o a la parrilla
- Fideos y platos de macarrones licuados para dietas de purés
- Suflés
- Quesos y platos de frutas blandas
- Sándwiches, como el de atún o ensalada de huevo en pan blando

Verduras

- Papas al horno o en puré
- Todas las verduras blandas cocidas, como las zanahorias cocidas
- Crema de espinacas
- Suflé de verduras
- Guacamole (sea consciente de su tolerancia a los alimentos picantes)
- Hummus

Postres

- Helado o yogur congelado
- Postres de gelatina
- Malteadas
- Mousse

- Pudines y natillas
- Puré de manzana u otras frutas blandas
- Sorbetes de frutas

También es posible comer fuera de casa, como en el trabajo o en casa de un amigo. Éstos son algunos consejos para comer mientras usted está fuera de casa:

- Traiga un triturador de alimentos o procesador de alimentos pequeño. Si es necesaria electricidad, asegúrese de que esté disponible donde se dirige.
- Compre un termo. Haga una sopa o cereal caliente y llévelo con usted.
- Pregunte si hay un microondas donde se dirige. Puede hacer la comida en casa y congelarla en recipientes aptos para microondas o bolsas Zip-Loc® de tamaño de porción individual. Traiga la comida con usted en una bolsa aislante y caliéntela cuando quiere comer.
- Congele sopas o alimentos en puré en bandejas de cubitos de hielo. Cubra la bandeja con papel de aluminio o envoltura de plástico para evitar que se quemen por la congelación. Cuando tenga hambre, utilice 2 o 3 cubitos para preparar una pequeña comida o merienda, o más cubos si está realmente hambriento.

Recetas

Muchas de las siguientes recetas e ideas provienen de personas como usted. Esperamos que le sean útiles. Para encontrar más recetas, consejos, e ideas, por favor, consulte el libro *Coma bien permanezca bien nutrido*. Fue escrito por Support for People with Oral and Head and Neck Cancer (SPOHNC). Puede adquirirlo en línea en www.spohnc.org o por teléfono llamando al 1-800-377-0928.

Bebidas

Muchas de estas bebidas son buenas para beber si desea aumentar sus calorías. Pruebe diferentes frutas y jugos.

Leche fortificada

Utilice esta receta para aumentar el contenido calórico y proteico de un vaso de leche. Además, utilícela como un sustituto de la leche en sus recetas favoritas para preparar sopas o cremas.

1 taza de leche en polvo seca descremada

1 litro de leche descremada o de 1% leche (use leche entera si necesita añadir más calorías)

Combine y mezcle bien.

Leche malteada

1 taza de leche descremada, 1%, o leche entera o fortificada

1 taza de helado o yogur congelado

Mezclar bien y beber.

Variación: añadir polvo de leche malteada, jarabes, mantequillas de frutos secos, o frutas. Pruebe con otros sabores y consistencias que pueda disfrutar.

Remolino de choco-banano

$\frac{2}{3}$ taza de yogur de vainilla
 $\frac{2}{3}$ taza de helado de vainilla o yogur congelado
 $\frac{1}{4}$ taza de 20anana maduro frío y en rodajas (alrededor de la mitad de un 20anana de tamaño mediano)
2 cucharaditas de jarabe sabor a chocolate

Combine todo, excepto el jarabe de chocolate en una licuadora. Licúe hasta que quede suave. Vierta $\frac{1}{2}$ taza en 2 vasos; déjelos a un lado. Agregue el jarabe de chocolate a la mezcla restante en la licuadora y mezcle hasta que esté todo de un color uniforme. Vierta la mezcla restante en los dos vasos y mezcle suavemente con una cuchara.

Batido de frutas

$\frac{2}{3}$ taza de yogur de vainilla
 $\frac{1}{2}$ taza de néctar de frutas
 $\frac{2}{3}$ taza de fruta refrigerada o congelada de su elección
1 cucharada de miel
4 cubos de hielo

Vierta todos los ingredientes en una licuadora. Licúe hasta que quede suave. Hace alrededor de 2 porciones.

Desayuno con licuadora

Esta bebida es fácil de hacer y está repleta de calcio, vitaminas y fibra.

1 banano, melocotón, o mandarina, pelada y cortada en trozos
 $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada, al 1%, entera o leche fortificada (también se puede usar media taza de yogur bajo en grasa)
1 cucharadita de jarabe sabor a chocolate
1 cucharada de salvado integral

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Verter en un vaso alto. Hace alrededor de una porción (8 onzas).

Salsas

Utilice estas salsas para mojar sus alimentos y hacerlos más sabrosos y atractivos. Algunas se utilizan en otras recetas en este apartado.

Salsa blanca básica

1 taza de leche descremada, al 1%, entera o leche fortificada
2 cucharadas de cualquier tipo de aceite o mantequilla
2 a 3 cucharadas de harina

Mezcle la harina y el aceite o la mantequilla en una cacerola. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla esté suave y burbujeante. Retire del fuego. Agregue la leche. Hervir durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Después de unos minutos, comenzará a espesar. Entre más harina añada, más espesa será la salsa.

Variación: para hacer una salsa marrón básica, sustituya la leche por $\frac{2}{3}$ taza de carne de res baja en sodio o caldo de pollo.

Sopas

Tomar sopas es una buena manera de añadir más líquidos y verduras en su dieta. Las personas que siguen una dieta blanda mecánica pueden tolerar algunas de estas sopas sin ningún procesamiento. Las sopas deben ser pasadas por una licuadora o colador para las personas que siguen dietas de purés. Pruebe algunas de estas recetas o sustituya ingredientes hasta lograr que sean adecuadas para usted.

Sopa cremosa

Esta es una receta para una sopa cremosa básica. Añada cualquier tipo de verduras y especias que le gusten.

1 taza de salsa blanca básica cocida (ver receta anterior)
½ taza de puré de verduras u hortalizas de comida para bebés
Sal y pimienta al gusto

Siga la receta para la salsa blanca básica. Mezcle las verduras en puré. Agregue sal y mantequilla al gusto.

Variaciones:

- Trate añadiendo habichuelas verdes, zanahorias, brócoli, calabaza, arvejas, champiñones o espárragos.
- Trate añadiendo eneldo, ajo, tomillo, cebolla o apio.

Sopa vegetariana cremosa de tofu

2 onzas de tofu
8 onzas de sopa cremosa (ver receta anterior)

Coloque en la licuadora y procese hasta que quede suave. Caliente y disfrute.

Sopa de aguacate

1 aguacate maduro, de tamaño mediano (solamente la pulpa)
1 cebolla pequeña, cortada
½ cucharadita de sal
3 tazas de caldo de pollo o verduras
1 taza de yogur
3 cucharadas de jugo de limón (colado, si es fresco)

Haga en puré el aguacate y la cebolla con 1 taza de caldo. Añada la sal, el caldo restante y el jugo de limón, y mezcle durante unos segundos. A continuación, añada el yogur y la crema agria y mezcle hasta que esté suave. Servir fría.

Sopa de verduras Spa

Esta es una manera fácil de hacer sopa de verduras. Puede cambiar las verduras todo lo que quiera.

3 tazas de caldo de pollo o verduras
1 zanahoria, en rodajas
1 taza de floretes de brócoli
1 taza de floretes de coliflor
½ taza de repollo rojo, cortado en rodajas finas (o pruebe con espinacas)
1 cebolla de verdeo, cortada finamente en rodajas
Sal y pimienta al gusto

En una cacerola, lleve el caldo a ebullición. Añada la zanahoria y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Añada las verduras restantes y cocine a fuego lento hasta que esté completamente cocido. Coloque en una

licuadora y hágalo puré. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Variaciones:

- Añada otras hierbas y especias, como usted desee.
- Pruebe añadir trozos de tofu para aumentar la cantidad de proteínas.
- Rocíe un poco de aceite de oliva en la sopa a medida que hace el puré para agregar calorías adicionales.

Flan de huevo

2 rebanadas de pan blanco
2 rebanadas de pan de trigo integral
1¾ tazas de huevos
½ litro de leche o leche fortificada

Precale el horno a 350° F. Retire la corteza del pan. Coloque el pan en una fuente para horno, formando un tablero de ajedrez con el pan blanco y el pan de trigo integral. Combine los huevos y la leche y vierta la mezcla sobre el pan. Deje que la mezcla repose durante 20 minutos. Cubra con papel de aluminio. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 165° F. Retire el papel de aluminio y corte en cuadrados.

Cereales

Pruebe estas recetas para un comienzo saludable de su día.

Cereales cocidos

- Al hacer cereales calientes instantáneos, use leche en lugar de agua para proporcionar más nutrientes y calorías. Puede utilizar leche descremada, al 1%, entera, de soya, de almendras, de arroz o leche fortificada. Algunas personas también añaden crema de leche o mitad leche y mitad crema para añadir calorías adicionales.
- Agregue puré de manzana, puré de banano, canela, miel, yogur, mantequilla de nueces, o azúcar morena y mezcle.

Avena con alto contenido de proteínas

1 taza de avena cocida, preparada como se indica en el paquete
½ taza de leche fortificada
1 cucharadita de azúcar, miel o azúcar morena
1 tarro pequeño de comida para bebés de banana
Canela al gusto (opcional)

Mezcle todos los ingredientes y sirva en caliente.

Huevos

Pruebe estas recetas para el desayuno, el almuerzo o la cena.

Suflé

¼ taza de mantequilla
¼ taza de harina
1½ taza de leche o leche fortificada
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de salsa inglesa Worcestershire (opcional)

4 huevos, separados (yemas y claras en diferentes tazones)
½ libra de queso cheddar bajo en grasa

Precale el horno a 350° F. Derrita la mantequilla en una cacerola. Incorpore la harina hasta que esté bien mezclada. Retire del fuego. Agregue la leche y cocine hasta que espese.

Apague el fuego, añada el queso y revuelva hasta que se derrita. Deje que la mezcla se enfríe. Bata las yemas de huevo e incorpórelas a la mezcla una a la vez. En un recipiente aparte, bata las claras de huevo a punto de nieve firme. Incorpore (mezcle suavemente, en pequeñas cantidades a la vez) las claras de huevo batidas a la salsa. Vierta la mezcla en una cacerola de tamaño de 2 cuartos de galón y hornee durante 30 a 40 minutos.

Pie de queso cottage

Esta receta es sólo para aquellas personas que se encuentran con una dieta blanda mecánica.

3 huevos medianos o sustituto de huevo
2 ramitas de perejil, picado
1 libra de queso cottage
1 cebolla pequeña, cortada en trocitos
½ taza de queso parmesano
½ taza de queso mozzarella, cortado en cubitos o rallado
Sal y pimienta al gusto
Harina de maíz

Precale el horno a 350° F. Mezcle los huevos, el queso cottage (requesón), cebolla, queso parmesano, queso mozzarella y perejil en un tazón. Engrase un molde de vidrio para pie de 9 pulgadas [22,8 cm] con aceite. Espolvoree ligeramente harina de maíz hasta cubrir todo el molde. Vierta la mezcla en el molde. Hornee durante 45 minutos. Inserte un palillo en el centro de la torta, y si sale seco, ya está listo.

Quiche de flan de huevo

Esta versión es adecuada para aquellas personas que se encuentran en una dieta de purés.

¼ de cebolla, picada finamente
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de queso parmesano
¼ taza de leche, leche fortificada o leche de soya
¼ taza de crema de leche
1 huevo o sustituto de huevo
¼ taza de queso (suizo, cheddar, o mozzarella)
Una pizca de sal
Una pizca de nuez moscada

Precale el horno a 350° F. Sofría la cebolla en la mantequilla hasta que esté transparente. Coloque la cebolla, la leche, la crema de leche y los huevos en la licuadora. Mezcle hasta que la cebolla se haga puré. Coloque los quesos en una cacerola pequeña y engrasada. Vierta la mezcla de huevo y condimentos sobre el queso.

Coloque la cacerola en una olla grande con agua caliente. Hornee hasta que la mezcla endurezca, de unos 25 a 30 minutos.

Platos principales

Pie de batatas (papas dulces)

Este plato se puede comer tal como está en personas que sigan una dieta blanda mecánica. Debe hacerse puré o machacarse para los que siguen una dieta de purés.

1½ tazas de puré de batatas cocidas [papas dulces] (o una lata de 15 onzas de puré de calabaza)
1 lata de leche evaporada descremada
½ cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de canela
½ taza de azúcar (aumente a 1 taza, si prefiere un pastel dulce o si quiere añadir más calorías)
Harina de maíz

Precalente el horno a 350° F. Mezcle las papas dulces (o calabaza) con la leche evaporada y especias. Añada el azúcar y mezcle. Engrase un molde para pastel de 9 pulgadas [22,8 cm] con aceite. Espolvoree el molde con harina de maíz hasta cubrirlo. Sacuda el exceso. Hornee durante 45 minutos. Inserte un palillo en el centro de la torta, y si sale seco, ya está listo.

Guiso de lentejas y zanahoria

6 onzas de lentejas secas
3 tazas de agua
4 zanahorias medianas, peladas, cortadas en cuartos longitudinalmente, y luego cortadas en trozos de 1 pulgada [2,5 cm] (2½ tazas)
1 cebolla, cortada
1 tallo pequeño de apio lavado, cortado y picado (¼ de taza)
3 hojas de laurel
1 cucharadita de sal (opcional)
1 manojo de cilantro o perejil fresco, lavado
2 cucharaditas de aceite de oliva

Ordene las lentejas y descarte cualquier piedra o lentejas dañadas. Lávelas en un colador con agua fría. Escúrralas. Coloque las lentejas en una olla grande. Agregue el agua, las zanahorias, las cebollas, el apio, las hojas de laurel y la sal. Retire las hojas de cilantro o perejil y póngalas a un lado como guarnición. Pique los tallos y raíces, añádalos a la olla. Lleve la mezcla a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego muy bajo durante 55 minutos. Deje que la mezcla se enfríe. Coloque en una licuadora y procese hasta que quede suave. Decore con las hojas de cilantro o perejil al servir.

Pastel de tamal y pollo

½ taza de harina de maíz (o polenta)
2 tazas de caldo de pollo
1 a 2 tazas de pollo cocido y desmenuzado
1 taza (lata de 8 onzas) de pasta de tomate
Una pizca de ajo en polvo
Una pizca de orégano Una pizca de tomillo
Queso parmesano o cheddar rallado

Precalente el. Horno a 350° F. Cocine la harina de maíz en el caldo de pollo hasta que espese. Deje enfriar un poco y luego extiéndala en una cacerola engrasada. Triture o haga puré el pollo de acuerdo a sus necesidades. Espárzalo sobre la mezcla de harina de maíz. Sazone la pasta de tomate con el ajo, el orégano y el tomillo. Espárzala sobre el pollo. Espolvoree el queso sobre la capa de pasta de tomate. Cocine durante 30 minutos o hasta que el queso se derrita.

Pastel de carne (meatloaf)

1½ libras de carne molida magra o pavo
1 dientes de ajo, picados en trocitos
1 taza de pan rallado
1 huevo batido
¼ taza de cebolla picada
1 cucharada de salsa Worcestershire (inglesa)
1 cucharadita de perejil picado
1 cucharadas de salsa de tomate
1 cucharadita de sal (opcional)

Precale el horno a 350° F. Mezcle completamente todos los 25ngredients. Extienda la mezcla en un molde sin engrasar de 9 x 5 x 3 pulgadas (23 x 13 x 7,5 cm). Hornee durante 1½ horas. Para aquellos que siguen una dieta de purés, pueden colocar el pastel de carne cocido en la licuadora con un poco de líquido y mezclarlo hasta obtener la consistencia necesaria.

Ensaladas

Ensalada de atún

3½ onzas de atún enlatado en agua o aceite
1 cucharadas de mayonesa regular o baja en grasa
1 cucharada de salsa (relish) de pepinillo dulce (opcional)

Machaque el atún con un tenedor hasta obtener una textura fina. Ponga la mayonesa en la licuadora. Para acentuar el sabor, agregue 1 cucharada de salsa de pepinillo dulce. Si se agrega la salsa de pepinillo dulce, licúe hasta que quede suave. Añada el atún y mezcle hasta obtener la consistencia deseada.

Variaciones:

- Reemplace el atún con 1 o 2 huevos duros para hacer ensalada de huevo.
- Sustituya el atún con 3 onzas de pollo o pavo cocido para hacer ensalada de pollo o pavo.

Ensalada de queso cottage y frutas

1 paquete (para hacer 2 tazas) de gelatina (cualquier sabor)
1 taza de agua hirviendo
½ taza de melocotones en rodajas
1 taza de queso cottage

Coloque la gelatina en la licuadora. Añada el agua hirviendo y mezcle durante 1 segundo. Añada los melocotones y el queso cottage. Licúe hasta que quede suave. Vierta la mezcla en un recipiente y refrigere hasta que esté firme.

Guarniciones

Puré de zanahoria y ahuyama

1 calabaza (2¾ libras, cortada a la mitad a lo largo y sin semillas)
4 zanahorias, en rodajas finas
1 diente de ajo, en rodajas finas
¼ cucharadita de tomillo
1 cucharada de mantequilla sin sal, cortada en trozos pequeños

2 tazas de agua
Sal y pimienta al gusto

Precalente el horno a 350° F. Ponga la calabaza, con el lado cortado hacia abajo, sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Hornee durante 45 minutos o hasta que esté blanda. Combine las zanahorias, el ajo, el tomillo y el agua en una cacerola. Tape y lleve a ebullición, luego ponga hervir a fuego lento por 20 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Transfiera el contenido de la sartén a un procesador de alimentos; y hágalo puré. Saque la calabaza de su piel con una cuchara y hágala puré con las zanahorias. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Extienda el puré en un plato para hornear poco profundo engrasado con mantequilla; rocíelo con la mantequilla. Hornee por 20 minutos o hasta que esté caliente y sirva.

Puré de habas

8 onzas de habas grandes y secas
3 tazas de agua o caldo de verduras
½ cucharadita de sal
1 cucharadita (o más) de aceite de oliva

Ordene las habas, descartando las piedras o habas dañadas. Lave las habas en un colador con agua fría y escurra. Colóquelas en una cacerola u olla. Agregue el agua y la sal. Lleve la mezcla a ebullición. Tape, reduzca el fuego a bajo, y deje hervir suavemente durante 45 minutos, hasta que las habas estén muy suaves. Transfiera la mezcla (debe haber alrededor de 3 tazas, incluido el líquido) al procesador de alimentos. Añada el aceite y procese durante 20 a 30 segundos hasta lograr una textura muy blanda.

Variación: utilice sus frijoles o garbanzos favoritos en lugar de las habas.

Puré de calabaza

1 calabaza grande
1 cucharada de jarabe de arce
1 cucharadita de mantequilla o margarina

Pele la calabaza y córtela en trozos pequeños. Póngala a hervir hasta que esté tierna. Machaque la calabaza con un tenedor y mezcle con el jarabe de arce y mantequilla o margarina.

Puré de brócoli con ajo

1 manojo de brócoli (1¾ libras)
1 taza de agua
1 papa mediana, pelada y cortada en trozos de 1 pulgada (2,5 cm)
2 dientes de ajo, sin cáscara
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de mantequilla sin sal
1 cucharadita de aceite de oliva

Separe el brócoli en tallos. Pele los tallos con un pelador de verduras, retirando la capa externa. Corte los tallos (incluyendo los floretes) en trozos de 2 pulgadas (5 cm). Coloque el brócoli en una sartén grande con el agua, las papas, el ajo y la sal. Lleve a ebullición, tape y reduzca el fuego a bajo. Hierva a fuego lento por 15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Debe permanecer cerca de ½ taza de líquido. Coloque el contenido de la sartén en el procesador de alimentos y añada mantequilla y aceite. Procese la mezcla durante 45 segundos, hasta que su textura sea muy suave. Sirva inmediatamente.

Postres

Salsa de durazno

Retire el almíbar de la lata de duraznos de cualquier tamaño. Licúe los duraznos hasta que estén suaves. Almacene en el refrigerador. Esta salsa es deliciosa con helado o yogur congelado, o se puede comer tal como está. Las personas que siguen una dieta blanda mecánica también pueden usarla para suavizar pasteles, etc.

Puré de frutas frescas

Usted puede hacer puré cualquier fruta que esté en temporada utilizando un triturador de alimentos para bebés, licuadora o procesadora de alimentos. Espolvoree manzanas con jugo de limón para evitar que se tornen de color marrón. Puede agregar canela o mezclar unos pocos tipos diferentes de fruta juntos para obtener un sabor a ponche de frutas.

Mousse de ricotta y cereza

1 libra (2 tazas) de queso ricotta
3 cucharadas de azúcar en polvo cernida
¼ cucharadita de extracto de almendra
1 cucharadita de extracto de vainilla
2 tazas de cerezas negras, deshuesadas y en rodajas (o use cerezas congeladas sin azúcar, si no están disponibles las frescas)
½ taza de chispas de chocolate semidulce, triture en licuadora hasta obtener una harina gruesa

Ponga el queso ricotta (requesón) en un cuenco de tamaño mediano y bata con una batidora eléctrica a alta velocidad durante unos 3 minutos. Poco a poco agregue el azúcar.

Agregue los extractos a la mezcla, cubra, y deje enfriar. Incorpore las cerezas quince minutos antes de servir el mousse. Sirva cubierto con el chocolate molido.

Duraznos con crema

1 banano
1 durazno
½ taza de cubitos de hielo
2 cucharadas de yogur natural
Néctar de durazno

Coloque el banano, el durazno (o melocotón), los cubitos de hielo y el yogur en la licuadora. Licúe hasta que quede suave. Añada néctar de durazno suficiente para alcanzar la marca de 16 onzas en la licuadora. Licúe hasta que quede suave.

Información de contacto para los Servicios de Nutrición en el MSK

Departamento de Alimentación y Nutrición, en Nueva York, NY

212-639-7071

Nutrición para pacientes ambulatorios de radiooncología en Nueva York, NY

212-639-7622

Nutrición para pacientes ambulatorios en Commack, NY

631-623-4000

Nutrición para pacientes ambulatorios en Rockville Centre, NY

516-256-3651

Nutrición para pacientes ambulatorios en Sleepy Hollow, NY

914-366-0702

Nutrición para pacientes ambulatorios en Basking Ridge, NJ

908-542-3002