EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía alimenticia de las dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

En esta información se explica qué son las dietas de alimentos en puré y las dietas blandas de fácil masticación. También se explica qué alimentos puede y no puede comer mientras hace una dieta de alimentos en puré o de alimentos blandos de fácil masticación.

¿Qué son las dietas de alimentos en puré y las dietas de alimentos blandos de fácil masticación?

Los alimentos de las dietas de en puré y las dietas de alimentos blandos de fácil masticación son más suaves y se ingieren con más facilidad que la comida habitual. Exigen poca o nula masticación.

- Si tiene una **dieta de alimentos en puré**, comerá cosas que no se tienen que masticar, tales como puré de papas y budín. También puede mezclar o colar otros alimentos para que sean más suaves. Puede agregar líquidos (como el caldo, la leche, el jugo y el agua) a los alimentos para que se puedan ingerir con más facilidad.
- Si tiene que llevar una **dieta blanda de alimentos de fácil masticación**, tendrá que comer alimentos que no se tienen que masticar tanto como las comidas habituales. Puede comer comidas de distintas texturas y espesor, incluso alimentos picados, molidos y en puré.

Para obtener más información sobre lo que se puede comer en una dieta de alimentos en puré o de fácil masticación, lea las secciones “Qué comer en una dieta de alimentos en puré” y “Qué comer en una dieta de alimentos blandos de fácil masticación” de este recurso.

Si come menos de lo acostumbrado o está perdiendo peso, llame a su nutricionista dietista registrado.

Motivos para seguir una dieta de alimentos en puré o una dieta de alimentos blandos de fácil masticación

Es posible que usted tenga que llevar una dieta de alimentos en puré o de alimentos blandos de fácil masticación si:

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

Si no sabe qué dieta es la ideal para usted, o si tiene alguna pregunta, hable con su médico o con su especialista en el habla o la deglución También puede llamar al 212-639-7312 para programar una consulta con un nutricionista dietista registrado.

Guía para lograr una buena nutrición en una dieta de alimentos en puré o una dieta de alimentos blandos de fácil masticación

Coma alimentos que contengan todos los nutrientes que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El cuerpo necesita:

- Proteínas.

- Carbohidratos.
- Grasas.
- Fibra.
- Vitaminas y minerales.

Asegúrese de tomar suficiente cantidad de líquidos. La mayor parte de las personas debe tomar 8 vasos (de 8 onzas) de agua al día. Pregúntele a su médico o nutricionista dietista registrado si tomar más o menos líquido es adecuado para usted.

Proteína

La proteína le sirve al cuerpo para formar tejidos y sanar después de una cirugía. Entre los alimentos ricos en proteína se encuentran:

- La carne blanda.
- El pescado.
- Las aves (pollo, pavo).
- La leche, ya sea de vaca o en polvo.
- Queso y requesón.
- El yogur, en particular el griego.
- Los huevos y la clara de estos.
- Los frijoles y los frijoles hechos puré.
- Mantequilla de frutos secos cremosa, como la mantequilla de maní.
- Los productos de soya, como la leche de soya, el tofu y edamame (frijoles de soya).
- Los polvos de proteína.
- Los suplementos nutricionales líquidos, como Ensure®, Ensure Plus®, Boost® o Boost Plus®.

Carbohidratos

Los carbohidratos son almidones y azúcares. La mayoría de los carbohidratos de su dieta deben provenir de los siguientes alimentos:

- Las verduras con almidón, como papas, arvejas y calabazas.
- Granos enteros, como avena y arroz integral.
- Cereales.
- Panes.
- Pasta.

Grasa

La grasa es la fuente con más concentración de calorías. Por ejemplo, 1 cucharadita de aceite (grasa) tiene 45 calorías, mientras que 1 cucharadita de azúcar (carbohidrato) contiene 20. Incluir algo de grasa en su dieta es saludable y necesario.

Las grasas se encuentran en los siguientes alimentos:

- Carnes blandas.
- Lácteos.
- El coco y la leche o la crema de coco en lata.
- Mantequilla de frutos secos cremosa, como la mantequilla de maní.
- Semillas.
- Aceites vegetales.
- Aguacates.
- Aceitunas.
- Alimentos fritos y salteados.
- Los productos horneados.

Algunas grasas son más sanas que otras. Las grasas insaturadas son más sanas que las saturadas.

Las **grasas insaturadas** se encuentran en:

- El aceite de oliva.
- El aceite de canola.
- El aceite de maní.
- El aceite de pescado.
- El aguacate.

Las **grasas saturadas** se encuentran en:

- Carnes blandas.
- Los productos lácteos sin descremar, como la leche entera, los quesos, la crema entera y el queso crema.
- Mantequilla.
- El coco y los productos derivados de este, como el aceite de coco.
- El aceite de palma.

Fibra

Hay dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. Es importante consumir ambos tipos de fibra.

- La **fibra soluble** se encuentra en alimentos como la cebada, la avena y la fruta fresca sin piel. La fibra soluble sirve para que las evacuaciones sean más suaves y la digestión más lenta.
- La **fibra insoluble** se encuentra en la piel de las frutas y verduras, las legumbres (frijoles, lentejas), las semillas y los granos enteros. No se descompone en los intestinos y agrega carga a las evacuaciones (las heces). Eso puede servir para tener evacuaciones más regulares. Aun si las frutas y verduras se licúan, la fibra todavía se encuentra ahí si la pulpa no se quita.

Para obtener más información sobre cómo controlar el estreñimiento, lea la

sección “Cómo hacer frente a los síntomas y los efectos secundarios por medio de la nutrición” de *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales se encuentran en distintas cantidades en todos los alimentos. Si una persona lleva una dieta bien balanceada, lo más probable es que no necesite suplementos vitamínicos. Hable con el médico o el nutricionista dietista registrado si está considerando tomar suplementos.

Lactosa

La lactosa es un azúcar que se encuentra en la leche y los productos lácteos, como el yogur, el queso y el helado. Muchas personas tienen problemas para digerir la lactosa, lo cual se conoce como intolerancia a la lactosa. Esa condición puede causar gases, retortijones o diarrea (evacuaciones aguadas).

Si usted tiene este problema, tal vez deba consumir productos lácteos que tengan poco contenido o nada de lactosa. El queso y el yogur tienen menos lactosa que la leche o el helado.

También puede buscar leche y queso con bajo contenido de lactosa o sin ella en la sección de productos lácteos del supermercado. Lactaid® es una marca que ofrece varios productos de ese tipo. Otra opción es probar leches, yogures y quesos hechos de plantas o frutos secos en lugar de lácteos. Hay muchas opciones de productos no lácteos para elegir.

Qué comer en una dieta de alimentos en puré

Los siguientes son algunos alimentos que se deben incluir o evitar al estar en una dieta de alimentos en puré.

	Se puede consumir en una	Se debe evitar en una dieta de

	dieta de alimentos en puré	alimentos en puré
Leche y productos lácteos	• Leche, yogur suave (simple o sin trozos de fruta), suero de la leche, leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de leche. • Requesón en puré, queso ricotta delgado, quesos suaves o procesados derretidos en salsa. • Helado y yogur congelado. • Suplementos nutricionales líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials®. • Batidos de plátano, durazno y sorbetes.	• Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla.
Verduras	• Jugos de verduras como V8 Splash® o jugo de tomate, verduras cocidas en puré y comidas para bebé de verduras.	• Todas las demás verduras, frescas o bien cocidas, que no se tengan que masticar tanto.
Frutas	• Jugos y néctares de frutas (sin pulpa). • Puré de manzana suave, frutas en puré, comidas para bebé de fruta.	• Todas las demás, incluso plátano en puré y frutas en lata.
Almidones	• Cereales cocinados, Cream of Wheat®, Farina®, Cream of Rice®. • Avena suave o licuada, avena para bebé o cereal para bebé. • Sémola de maíz descascarillado. • Puré de papas batido o suave. • Pasta y arroz en puré.	• Todos los demás.
Carne o sustitutos de carne	• Carne, pescado y carne de aves coladas o en puré. • Ensalada de pollo, de atún y de huevo suaves (sin apio ni cebolla).	• Todas las demás, incluso huevos revueltos, fritos, escalfados, cocidos o tibios.

	• Suflés, puré de garbanzos estilo griego y frijoles en puré.	
Grasas	• Mantequilla, margarina, crema agria, grasas y aceites para cocinar y salsas hechas con el jugo de la carne • Ingredientes para cubrir batidos y crema espesa • Aguacate en puré o mezclado con alimentos en puré.	• Todos los demás.
Sopas	• Caldo y consomé. • Sopas con verduras coladas o en puré. • Cremas coladas o en puré. • Sopa de fideos con pollo en puré o de pollo y arroz.	• Todos los demás.
Dulces y postres	• Natillas y budines cremosos. • Sorbete, helado y yogur congelado. • Hielo con sabor a frutas, paletas, batidos de fruta, gelatinas con sabor. • Jalea clara, miel, azúcar y sustitutos del azúcar. • Todos los jarabes (como de chocolate y de maple). • Mousse.	• Todos los demás, incluso cualquier cosa hecha de coco, frutos secos o frutas enteras.
Bebidas	• Todas las bebidas, excepto las de la columna de lo que se debe evitar.	• Bebidas con huevos crudos. • Té de burbujas.
Otro	• Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza y mayonesa. • Hierbas y especias. • Salsas líquidas, como barbacoa o teriyaki.	• Frutos secos. • Coco. • Aceitunas. • Pepinillos. • Semillas. * Si tiene llagas orales, no coma alimentos picantes ni ácidos.

Menú de muestra para una dieta de alimentos en puré

Los siguientes son algunos ejemplos de opciones para cada comida del día en una dieta de alimentos en puré.

	Menú de muestra
Desayuno	• Jugo de fruta sin pulpa. • Plátano en puré. • Cereal cocido con leche. • Huevo cocido en puré. • Leche. • Café o té.
Refrigerio de media mañana	• Yogur de vainilla u otro sabor.
Almuerzo	• Cualquier sopa en puré o colada. • Ensalada de pollo en puré. • Habichuelas en puré. • Fruta en puré. • Arroz en puré. • Té con azúcar.
Refrigerio de media tarde	• Ensure Plus.
Cena	• Sopa en puré o colada. • Carne o pescado en puré. • Puré de papa. • Verduras en puré con aceite de oliva o mantequilla. • Puré de manzana.
Refrigerio para la noche	• Budín de vainilla.

Si necesita ayuda para organizar sus comidas, llame al 212-639-7312 para programar una consulta con un nutricionista dietista registrado.

Qué comer en una dieta de alimentos blandos de fácil masticación

Los siguientes alimentos de fácil masticación se deben humedecer con salsa, jugo de carne o condimentos.

	Se puede consumir en una dieta de alimentos blandos de fácil masticación	Se debe evitar en una dieta de alimentos blandos de fácil masticación
Leche y productos lácteos	• Leche, suero de la leche, ponche de huevo, yogur (simple y con fruta), leche evaporada o condensada, batidos y malteadas de leche. • Requesón, quesos suaves (como ricotta o de granja), salsas de queso de olla y queso rallado y en tiras. • Helado y yogur congelado. • Suplementos nutricionales líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials.	• Quesos duros y quesos que tengan frutos secos y semillas.
Verduras	• Todas las verduras bien cocidas y en trocitos, como zanahorias, arvejas, habichuelas, remolacha, calabaza o calabaza bellota y judías amarillas humedecidas con salsa o aceite. • Espinacas picadas o en crema. • Verduras en puré. • Comidas para bebé con verduras. • Jugos de verduras, como V8 Splash y jugo de tomate.	• Verduras crudas. • Verduras que se fríen en poco aceite y se revuelven constantemente. • Verduras fritas. • Lechuga.
Frutas	• Plátanos maduros. • Todas las frutas en trocitos en lata. • Cualquier fruta cocida (sin piel), en puré o en trocitos. • Puré de manzana, frutas en puré y comida para bebé con fruta.	• Frutas frescas. • Piel de fruta. • Frutas con hueso. • Frutas secas.

	• Néctares y jugos de frutas.	
Almidones	• Trocitos de panes suaves, como panecillos suaves, muffins, tostada francesa blanda y panqueques. Humedézcalos con mantequilla y jarabe. • Cereal seco humedecido en poca leche. • Arroz blanco o integral con salsa o jugo de carne. • Guisos. • Cereales cocinados, Cream of Wheat, Farina, Cream of Rice, avena, sémola de maíz descascarillado y cuscús • Pastas o fideos suaves en trocitos, ensalada de pasta, pastina, orecchiette, macarrones y queso, y ravioli o tortellini en trozos • Granos enteros suaves (como cebada, farro) humedecidos con salsa o jugo de carne • Papas y batatas en puré, horneadas o en crema	• Pan crujiente de centeno, galletas secas, palomitas, tortillas tostadas y tostadas Melba. • Panes y muffins con semillas o frutos secos, pan árabe, panes integrales de centeno, bagels, pan francés o pan de masa madre, y pan tostado. • Fideos chow mein. • Pasteles y panes hechos con frutos secos, semillas, pasas o dátiles. • Kasha (trigo rubión), arroz salvaje, cereal para desayuno y granola. • Hash browns, papas fritas, cáscaras de papa y papas a la francesa.
Carne o sustitutos de carne	• Carne o carne de ave molida, finamente picada con salsa o jugo de carne. • Ensalada de pollo suave, ensalada de atún en crema (sin apio) y ensalada de huevo (sin apio). • Trocitos de pan de carne, albóndigas, pan de salmón y croquetas. • Guisos. • Trozos de pescado horneado o asado (filete de lenguado, platija y salmón). • Frijoles y tofu bien cocidos.	• Cortes de carne o carne de ave enteros o en trozos. • Hot dogs, salchichas, knockwurst, bratwurst, chuletas de puerco, bistec y tocino. • Pescado frito. • Abadejo, halibut y atún. • Mariscos. • Chili con frijoles.

	• Huevos revueltos o huevos cocidos en trocitos. • Quiche de queso sin la corteza.	
Grasas	• Mantequilla, margarina y grasas y aceites para cocinar. • Salsa espesa, crema batida, aderezos para ensalada y mayonesa. • Aceitunas finamente picadas. • El aguacate. • Mantequillas cremosas de frutos secos.	• Frutos secos. • Semillas. • Coco. • Aceitunas enteras. • Mantequillas espesas de frutos secos.
Sopas	• Caldo y consomé. • Sopas con verduras coladas o en puré. • Cremas coladas o en puré. • Sopa de pollo en trozos con fideos.	• Todas las sopas con trozos de carne o verduras crocantes.
Dulces y postres	• Jaleas sin semillas, miel, azúcar, sustitutos del azúcar y jarabe. • Helado, yogur congelado, budines y natillas. • Tartas (sin corteza), pastelitos y pasteles sin semillas o frutos secos humedecidos con jalea de leche o sin semillas. • Galletas suaves en trozos humedecidas con leche. • Mousse.	• Dulces y postres con coco, nueces y frutas secas. • Barras de granola. • Tartas con corteza. • Caramelos para masticar, crujientes o duros. • Jalea o mermelada con semillas. • Galletas crujientes. • Caramelos de regaliz, tofe y caramelo.
Bebidas	• Agua, café, té, bebidas gasificadas, chocolate caliente, ponche de frutas y agua de coco. • Gatorade®, Pedialyte®, Isopure®, limonada sin pulpa.	• Bebidas con huevos crudos. • Jugos con pulpa. • Té de burbujas.
Otro	• Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza y mayonesa. • Hierbas y especias.	* Si tiene llagas orales, no coma alimentos picantes ni ácidos.

	• Jalea.	

Menú de muestra para una dieta de alimentos blandos de fácil masticación

Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos que se pueden comer en una dieta de alimentos blandos de fácil masticación.

	Menú de muestra
Desayuno	• Duraznos suaves en trocitos. • Cereal suavizado en leche. • Panqueques suaves en trozos con jarabe y mantequilla. • Huevos revueltos. • Un panecillo suave con mantequilla cortado en trozos pequeños.
Refrigerio de media mañana	• Yogur.
Almuerzo	• Sopa de cebada con verduras. • Ensalada de pollo o de huevo. • Espinacas bien cocidas en trozos. • Cóctel de frutas en lata.
Refrigerio de media tarde	• Ensure Plus.
Cena	• Sopa. • Filete de pescado horneado (sin espinas) con salsa. • Papas suaves en trozos. • Brócoli bien cocido en trozos y con aceite de oliva o mantequilla. • Trozos de pera en lata.
Refrigerio para la noche	• Budín de arroz.

Si necesita ayuda para organizar sus comidas, llame al 212-639-7312 para programar una consulta con un nutricionista dietista registrado.

Organización de las comidas en una dieta

de alimentos en puré o de alimentos blandos de fácil masticación

Cambiar sus hábitos alimenticios para hacer una dieta de comidas en puré o una dieta de alimentos blandos de fácil masticación puede ser difícil. Así que lo mejor es planificar con tiempo las comidas. Esto puede servir para asegurarse de que se tengan los alimentos adecuados a la hora de comer. Las siguientes son algunas preguntas a tener en cuenta a la hora de planificar las comidas:

- ¿Dónde comerá? (en casa, en un restaurante, en el trabajo, en casa de otra persona)
- Si va a comer en un restaurante, ¿puede llamar con anticipación y pedir comidas especiales?
- ¿Va a tener a disposición una cocina y un refrigerador? ¿Puede hervir agua? ¿Puede calentar en un horno de microondas? ¿Puede utilizar una licuadora o un procesador de alimentos?
- ¿Puede llevar un termo con comida preparada y lista para comer?

Sugerencias para comer en casa

La mayoría de los alimentos se pueden cambiar para satisfacer sus necesidades. Por ejemplo, se puede apartar una cantidad de sopa y luego escurrirla y licuarla.

Muchos platos principales, como fideos, estofados y guisos se pueden poner en una licuadora con algo de líquido. Se puede utilizar leche, jugo de carne, salsa de tomate, caldo, jugo o agua. Agregue líquido hasta que el alimento tenga la consistencia deseada.

Artículos de cocina que sirven para preparar comidas

Los siguientes artículos podrían ser de utilidad para preparar alimentos en casa:

- **Licuadora**: En la licuadora se pueden poner todo tipo de comidas, como

carnes, verduras y frutas, aunque puede que se tenga que agregar líquido para que quede a la consistencia deseada. La licuadora es ideal para sopas y batidos. Aunque no siempre es lo mejor para hacer 1 porción.

- The **Magic Bullet®** y **Nutribullet®**: Son licuadoras pequeñas que no ocupan mucho espacio. The Vitamix® y Ninja® son otras potentes licuadoras que pueden hacer puré una variedad de alimentos.
- **Licuadoras de mano**: Se puede usar una licuadora de mano para hacer puré con rapidez sus sopas favoritas directamente en la olla. También pueden servir para suavizar alimentos bien cocidos en un tazón pequeño y sacar 1 o 2 porciones.
- **Procesador de alimentos**: Los procesadores de alimentos son útiles para hacer tiras, rebanar, picar y mezclar alimentos. Los hay de distintos tamaños. Si a menudo tiene que preparar solamente 1 porción de comida, compre un procesador pequeño.
- **Colador o tamiz de cocina**: Estos se pueden usar para escurrir frutas y verduras, pero no carnes. Son baratos, ideales para hacer 1 porción y funcionan sin electricidad. Sin embargo, este método es lento.
- **Molinillo para comida de bebé**: Este artículo se encuentra en tiendas que venden ropa o muebles para bebé. Sirven para todo tipo de comidas y no hace falta agregarles líquido. Los pequeños son ideales para moler 1 porción de comida. Funcionan a mano o a baterías.

Sin embargo, al usar un molinillo para comida de bebé es posible que la comida no quede tan suave como la persona la necesite. Pregunte a su nutricionista dietista registrado, médico o terapeuta del habla o de la ingesta si un molinillo de este tipo es adecuado para usted.

Sugerencias para comer en restaurantes

Coma en restaurantes que ofrezcan una variedad de alimentos y que atiendan a personas que tengan dietas especiales. Muchos lugares hacen puré o preparan alimentos de acuerdo a sus necesidades. Llame con antelación y hable con el gerente o con el chef. Puede que le sorprenda lo

amable que llegan a ser. También puede que tenga que pedir una guarnición de caldo, jugo de carne o leche para humedecer la comida.

Las siguientes son algunas ideas de cosas que puede pedir. Puede que algunas de ellas se tengan que hacer puré o licuarse:

Desayuno

- Jugos de frutas y verduras.
- Frutas.
- Cereal caliente.
- Cereal frío ablandado con leche (para dietas blandas de fácil masticación).
- Huevos revueltos o en trozos, huevos cocidos para dieta blanda de fácil masticación.
- Panes suaves, como muffins y panqueques, remojados en líquido para suavizarlos para una dieta blanda de fácil masticación.
- Café, té o chocolate caliente.

Almuerzo y cena

- Sopas que se puedan licuar o escurrir con facilidad en el restaurante. La sopa de huevo es una buena fuente de proteína.
- Jugos de frutas y verduras.

Platos principales

- Productos de carne molida, como hamburguesa, pan de carne y albóndigas.
- Pescado suave, desescamado (como filete de lenguado, platija o tilapia) al vapor, horneado o asado.
- Platos de fideos y macarrones, licuados para dietas de puré.
- Suflés.

- Surtido de frutas suaves y requesón.
- Sándwiches de atún o de ensalada de huevo en pan suave.

Verduras

- Papas horneadas o en puré.
- Cualquier verdura cocida que quede suave, como zanahorias cocidas.
- Espinacas en crema.
- Suflé de verduras.
- Guacamole. Evite el guacamole picante si tiene llagas en la boca.
- Humus.

Postres

- Helado o yogur congelado.
- Postres con gelatina.
- Batidos de leche.
- Mousse.
- Budines y natillas.
- Puré de manzana u otras frutas suaves.
- Sorbetes de fruta.

Sugerencias para comer fuera de casa

También a veces se tiene que comer fuera de casa, como en el trabajo o en casa de amistades. Las siguientes son algunas sugerencias para llevar comida a otros lugares:

- Lleve un molinillo o un procesador de alimentos pequeño. Si el aparato necesita electricidad, asegúrese de que la haya en el lugar donde vaya.
- Compre un termo. Haga sopa o cereal caliente y llévelo con usted.
- Pregunte si hay horno de microondas en el lugar al que vaya a ir. Puede

hacer comida en casa y congelarla en porciones en recipientes que se puedan meter en el microondas o en bolsas Zip-Loc®. Lleve la comida con usted en una mochila con aislamiento y caliéntela en cuanto desee comer.

- Congele sopas o comidas hechas puré en bandejas para hielo. Cubra la bandeja con papel de aluminio o con plástico adherente para evitar que el frío queme la comida. En cuanto tenga hambre, utilice 2 o 3 cubos para dar una comida ligera o comer un refrigerio, o más para una comida más grande.

Lea *Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-safety-during-cancer-treatment) para conocer cómo preparar y almacenar comidas para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Sus necesidades calóricas

Sus necesidades calóricas son la cantidad de calorías que necesita todos los días para mantener su peso. Las calorías se obtienen de los alimentos y las bebidas. El hecho de consumir la cantidad de calorías que necesita el cuerpo nos sirve para mantener el peso.

Para alcanzar una meta en cuanto al peso, la cantidad de calorías que se consumen se puede ajustar:

- Si necesita aumentar de peso, puede consumir más calorías en alimentos o bebidas.
- Si necesita bajar de peso, puede consumir menos calorías en alimentos o bebidas.

Cada persona necesita una cantidad distinta de calorías, que se determina según su edad, sexo, estatura, peso y nivel de actividad física.

Por lo general, las personas mayores o que son menos activas requieren menos calorías. Su médico o nutricionista dietista registrado le pueden

ayudar a determinar la cantidad de calorías que necesita a diario.

La manera más fácil de cerciorarse si come lo suficiente es pesarse. Trate de pesarse dos veces a la semana y anote lo que pesa. Eso le servirá para llevar un control de su pérdida o aumento de peso.

Sugerencias para agregar más calorías a su dieta

Si necesita ingerir más calorías, las siguientes son algunas sugerencias:

- Haga comidas pequeñas de 6 a 8 veces al día en lugar de 3 comidas grandes.
- Agregue de 2 a 4 cucharaditas de leche o crema de coco a los batidos, las malteadas, los cereales o al yogur para aumentar unas calorías. También se le puede poner al arroz o al pollo en trocitos para agregar calorías, sabor y humedad.
- Elija sopas cremosas en lugar de sopas de caldo claro.
- Coma budines y natillas en lugar de gelatina como Jell-O®.
- Agregue salsas, jugo de carne o más aceite vegetal a sus comidas.
- Tome néctares de albaricoque, pera o durazno. Los de esas frutas son menos ácidos que otros.
- Tome o malteadas de frutas hechas con yogur o helado.
- Haga cubos de hielo de leche o de néctar de frutas. Use estos cubos altos en calorías en batidos o para mantener frías sus malteadas. Conforme se derritan, agregarán calorías a sus bebidas.
- Tome bebidas altas en calorías, como batidos de leche, batidos de leche de soya o ponche de huevo pasteurizado.
- Tome un suplemento alimenticio líquido, como Ensure o Boost, en lugar de leche para hacer batidos de leche nutritivos y altos en calorías.
- Agregue miel a los batidos, al té, yogur, a los cereales calientes, batidos o al helado.
- Si no está en una dieta baja en grasa, agregue crema agria, mezcla de

crema y leche, crema espesa o leche entera a sus comidas. Puede agregarlas al puré de papas, las salsas, el jugo de carne, los cereales, las sopas y los guisos.

- Agregue mayonesa a los huevos, el pollo, el atún, la pasta o las papas para hacer una ensalada suave y húmeda.
- Agregue aguacate a sus platillos o batidos.
- Agregue mantequillas a los batidos y malteadas, como mantequilla de maní.

Sugerencias para agregar más proteína a su dieta

Si necesita aumentar la cantidad de proteínas en su dieta, las siguientes son algunas sugerencias:

- Agregue tofu a las verduras cocidas, las sopas, los batidos o úselo en lugar de pollo o carne si le cuesta trabajo comer proteínas animales.
- Agregue huevos cocidos a las sopas, los caldos y las verduras cocidas. Si es necesario, haga puré los huevos cocidos.
- Utilice yogur griego simple en batidos, salsas cremosas o en cualquier cosa en la que pondría crema agria.
- Utilice un polvo de proteína simple, como polvo de suero de leche, en líquidos y batidos.
- Agregue queso (en tiras o rallado) a las sopas, los huevos cocidos, las verduras y los almidones.
    - Por ejemplo, al agregar queso ricota entero el platillo se humedece y se le agregan calorías y proteína. Agregue requesón a los batidos, los purés o a las frutas en lata.
- Utilice leche enriquecida (véase la receta en la sección “Recetas”) en lugar de leche regular para duplicar la cantidad de proteína. Ponga esa leche en batidos, cereales calientes, puré de papas, chocolate caliente o budines instantáneos para lograr un postre alto en proteína y calorías. También puede agregar leche en polvo sin grasa a los purés y batidos

para agregar calorías y proteína.

Suplementos nutricionales líquidos

Si no puede hacer sus propias malteadas, hay muchos suplementos nutricionales que puede comprar. Algunos de ellos son bebidas altas en calorías que ya vienen preparadas, a las cuales se les agregan vitaminas y minerales. Otros son polvos que se pueden mezclar con otros alimentos y bebidas. La mayoría de ellos no contiene lactosa, lo cual significa que los puede consumir incluso si no tolera la lactosa.

Vaya al mercado o a la farmacia de su localidad para ver si ofrecen alguna de las marcas a continuación. También los puede pedir por internet para que se los entreguen a domicilio.

Suplementos nutricionales líquidos	Calorías	Proteína (g)	Contiene lactosa
Ensure® (8 onzas)	220	9	Sí
Ensure Active Clear™ (10 onzas)	180	9	Sí
Ensure Plus™ (8 onzas)	350	13	Sí
Ensure Complete (11 onzas)	350	30	Sí
Ensure Enlive® (8 onzas)	350	20	Sí
Ensure Compact® (4 onzas)	220	9	Sí
Ensure Max (11 onzas)	150	30	Sí
Ensure Pudding® (4 onzas)	170	10	Sí
Glucerna® (8 onzas)	200	10	Sí
Boost® (8 onzas)	240	10	Sí
Boost Plus® (8 onzas)	360	16	Sí
Boost Compact® (4 onzas)	240	10	Sí
Boost Glucose Control® (8 onzas)	190	16	Sí
Boost Nutritional Pudding® (5 onzas)	240	7	Sí
Orgain (11 onzas)	250	20	No

Premier Protein (11 onzas)	150	30	Sí
Polvo Carnation Breakfast Essentials® (1 paquete)	130	5	No
Carnation Breakfast Essentials Ready-to-Drink® (11 onzas)	250	14	No
Boost VHC® (8 onzas)	530	22.5	Sí
Resource® Boost Breeze (8 onzas)	250	9	Sí
Resource Benecalorie® (1.5 onzas)	330	7	Sí
Resource Beneprotein® Instant Protein Powder (7 gramos)	25	6	Sí

Ideas de recetas para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Muchas de estas recetas provienen de personas que siguieron estas dietas. Esperamos que le sean de utilidad.

Para ver más recetas, sugerencias e ideas, eche un vistazo al libro *Eat Well Stay Nourished* [Coma bien, manténgase alimentado]. El libro fue escrito por Support for People with Oral and Head and Neck Cancer [Apoyo para personas con cáncer oral, de cabeza y cuello] (SPOHNC). Puede pedirlo por internet en la página www.spohnc.org/recipe_resource_guide.php o llamando al 800-377-0928.

Bebidas para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Si desea aumentar su consumo de calorías, las siguientes son buenas opciones de bebidas. Pruebe varios jugos y frutas.

Leche enriquecida

Esta receta le sirve para aumentar el contenido de calorías y proteínas de un vaso de leche. También puede ser un sustituto de la leche en sus recetas

preferidas de sopas y natillas.

Ingredientes

- 1 taza de leche en polvo seco sin grasa
- 1 cuarto de leche descremada o 1% (use leche entera si necesita calorías adicionales)

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes Revuelva bien.

Guarde en el refrigerador lo que le sobre de leche enriquecida.

Batido de leche

También puede agregar polvo de leche malteada, jarabes, mantequillas de frutos secos o frutas. Pruebe otros sabores y consistencias que le pudieran gustar.

Ingredientes

- 1 taza de leche
- 1 taza de helado o yogur congelado

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúelos bien.

Copo de chocolate y plátano

Ingredientes

- ⅔ de taza de yogur de vainilla
- ⅔ de taza de helado de vainilla o yogur congelado
- ¼ de taza de plátano frío y rebanado (más o menos la mitad de un plátano mediano)
- 2 cucharaditas de jarabe de chocolate

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Batido de frutas

Ingredientes

- ⅔ de taza de yogur de vainilla
- ½ taza de néctar de fruta
- ⅔ de taza de la fruta de su preferencia fría o congelada
- 1 cucharada de miel
- 4 cubos de hielo

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Desayuno licuado

Esta bebida se hace con facilidad y contiene mucho calcio, vitaminas y fibra.

Ingredientes

- 1 plátano, durazno o nectarina pelado y cortado en trozos
- ½ taza de leche o leche enriquecida (también se puede sustituir con ½ taza de yogur bajo en grasa)
- 1 cucharadita de azúcar o miel
- 1 cucharada de salvado natural

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Salsas para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Use estas salsas para humedecer alimentos y darles más sabor. Algunas se

encuentran en otras recetas de este recurso.

Salsa blanca básica

Ingredientes

- 1 taza de leche descremada, 1%, entera o enriquecida
- 2 cucharadas de aceite o mantequilla de cualquier tipo
- De 2 a 3 cucharadas de harina

Instrucciones

1. Mezcle la harina y el aceite o mantequilla en una cacerola.
2. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que la mezcla se vea sin grumos y haga burbujas.
3. Quite la cacerola del fuego.
4. Agregue la leche y revuelva.
5. Deje que hierva por 1 minuto, revolviendo constantemente.
6. Al cabo de unos cuantos minutos comenzará a espesarse. Mientras más harina se agregue, más espesa queda la salsa.

Salsa marrón básica

Siga la receta de la salsa blanca básica, pero use ⅔ de taza de caldo de carne de res o de pollo bajo en sodio en lugar de leche.

Sopas y guisos para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Comer sopa es una buena manera de incorporar más líquido y verduras a su dieta. Pruebe algunas de estas recetas o cambie los ingredientes de acuerdo a su gusto.

Si tiene una dieta de alimentos en puré, entonces debe licuar o escurrir la sopa. Las personas que tienen una dieta blanda de fácil masticación pueden tolerar algunas de estas sopas sin tener que licuarlas.

Sopa cremosa

Esta es la receta de una sopa cremosa básica. Agregue todos los condimentos y verduras que desee.

Ingredientes

- 1 taza de salsa blanca básica (véase la receta anteriormente descrita)
- ½ taza de verduras en puré o de comida para bebé con verduras
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Siga la receta de la salsa blanca básica.
2. Agregue las verduras en puré y revuelva.
3. Agregue sal y mantequilla al gusto.

También puede agregar otras verduras cocidas o en puré, como habichuelas, zanahorias, brócoli, zapallo, arvejas, champiñones o espárragos. Si lo desea, agregue pepinillo en vinagre al eneldo, ajo, tomillo, cebolla o apio.

Sopa de tofu cremosa vegetariana

Ingredientes

- 2 onzas de tofu
- 8 onzas de sopa cremosa (véase la receta anterior)

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.

Sopa de aguacate

Ingredientes

- 1 aguacate mediano maduro (solo la pulpa)

- 1 cebolla pequeña picada
- ½ cucharadita de sal
- 3 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1 taza de yogur
- 3 cucharadas de jugo de limón (colado si es fresco)

Instrucciones

1. Haga puré el aguacata y la cebolla con 1 taza de caldo.
2. Agregue la sal, el resto del caldo y el jugo de limón y mezcle durante unos segundos.
3. Agregue el yogur y la crema agria, y mezcle hasta que se vea sin grumos.
4. Sírvase fría.

Sopa de verduras Spa

Esta sopa de verduras se hace con facilidad. Si lo desea, puede cambiar las verduras a su gusto y agregar otras hierbas y especias. También puede agregar trozos de tofu para aumentar la cantidad de proteína o añadir unas gotas de aceite de oliva a la sopa a medida que la haga puré para que tenga más calorías.

Ingredientes

- 3 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1 zanahoria rebanada
- 1 taza de cabezuelas de brócoli
- 1 taza de cabezuelas de coliflor
- ½ taza de repollo rojo finamente rebanado (o pruebe con espinacas)
- 1 cebolla verde finamente rebanada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Hierva el caldo en una cacerola.
2. Agregue la zanahoria y hierva a fuego lento por 20 minutos.
3. Agregue el resto de las verduras y hierva a fuego lento hasta que queden totalmente cocidas.
4. Ponga en la licuadora y licúe hasta que quede hecha puré.
5. Condimente con sal y pimienta al gusto.

Estofado de lentejas y zanahorias

Ingredientes

- 6 onzas de lentejas secas
- 3 tazas de agua
- 4 zanahorias medianas, peladas, en cuartos a lo largo y cortadas en trozos de 1 pulgada (2 ½ tazas)
- 1 cebolla en cubitos
- 1 tallo pequeño de apio lavado, recortado 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

Instrucciones

1. Separe las lentejas sacando las piedras y las lentejas dañadas
2. Lávelas en un colador en agua fría.
3. Escurra toda el agua.
4. Coloque las lentejas en una olla grande.
5. Agregue el agua, las zanahorias, las cebollas, el apio, las hojas de laurel y la sal.
6. Aparte el cilantro o las ojas de perejil para usarlos de adorno.

7. Pique los tallos y las raíces y agréguelos a la olla.
8. Deje que la mezcla hierva a fuego alto.
9. Bájele al fuego, cubra y deje que hierva a fuego lento durante 55 minutos.
10. Deje que la mezcla se enfríe.

Si sigue una dieta de alimentos en puré, vierta la mezcla en la licuadora y licúe hasta que no se vean grumos. Adorne con cilantro u hojas de perejil al momento de servir.

Cereales para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Pruebe estas recetas para comenzar su día de forma sana.

Cereales cocinados

Al hacer cereales calientes instantáneos, use leche en lugar de agua para agregar más nutrientes y calorías. Puede usar leche descremada, 1%, entera, de soya, de almendra, de arroz o enriquecida. Algunas personas también agregan crema espesa o media crema para que tengan más calorías.

Agregue puré de manzana, plátano en puré, canela, miel, yogur, mantequillas de frutos secos o azúcar moreno y licúe.

Avena alta en proteína

Ingredientes

- 1 taza de avena cocinada, preparada según se indica en el paquete
- ½ taza de leche enriquecida
- 2 cucharadas de azúcar, miel o azúcar moreno
- 1 frasquito de comida para bebé con plátano
- Canela al gusto (opcional)

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes y sírvase caliente.

Platos principales para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Suflé

Este suflé es adecuado para una dieta blanda de fácil masticación o de alimentos en puré.

Ingredientes

- ¼ de taza de mantequilla
- ¼ de taza de harina
- 1 ½ tazas de leche o leche enriquecida
- ¼ de una cucharadita de sal
- ½ cucharadita de salsa Worcestershire (opcional)
- 4 huevos, separando las claras y las yemas en tazones distintos
- ½ libra de queso cheddar bajo en grasa

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Derrita la mantequilla en una cacerola.
3. Agregue la harina y revuelva hasta que quede bien mezclada.
4. Quite la cacerola del fuego.
5. Agregue la leche y cocine hasta que espese.
6. Apague el fuego.
7. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita.
8. Deje que la mezcle se enfríe.

9. Agregue y bata las yemas una por una.
10. En un tazón aparte, bata las claras hasta que estén firmes.
11. Incorpore las mezcla de las claras a la salsa (mezcle suavemente en pequeñas cantidades a la vez).
12. Vierta la mezcla en una cacerola para 2 cuartos.
13. Hornee durante 30 a 45 minutos.

Tarta de requesón

Esta receta es solo para personas que estén en una dieta blanda de fácil masticación.

Ingredientes

- 3 huevos medianos o sustituto de huevo
- 2 retoños de perejil picado
- 1 libra de requesón
- 1 cebolla pequeña en cubitos
- ½ taza de queso parmesano
- ½ taza de queso mozzarella en cubos o rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Harina de maíz

Instrucciones

1. Ponga el horno a precalentar a 350 °F.
2. Mezcle los huevos, el requesón, la cebolla, el queso parmesano, el queso mozzarella y el perejil en un tazón.
3. Unte aceite a un refractario redondo de vidrio de 9 pulgadas.
4. Rocíe ligeramente harina de maíz hasta que cubra todo el refractario.
5. Vierta la mezcla en el refractario.

6. Hornee por 45 minutos.
7. Introduzca un palillo de dientes en el centro de la tarta. Si sale seco quiere decir que ya está.

Natillas quiche

Esta es una versión para dietas de purés.

Ingredientes

- ¼ de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharada de queso parmesano
- ¼ de taza de leche, leche enriquecida o leche de soya
- ¼ de taza de crema espesa
- 1 huevo o sustituto de huevo
- ¼ de taza de queso rallado (suizo, cheddar o mozzarella)
- Un pizca de sal
- Una pizca de nuez moscada

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Saltee la cebolla en la mantequilla hasta que esta se derrita.
3. Ponga la cebolla, la leche, la crema y el huevo en la licuadora.
4. Licúe hasta que la cebolla quede hecha puré.
5. Coloque los quesos en una cacerola pequeña untada con aceite.
6. Ponga la mezcla de huevo y los condimentos sobre el queso.
7. Coloque la cacerola en otro recipiente más grande con agua caliente.
8. Hornee hasta que la mezcle cuaje, unos 25 a 30 minutos.

Tarta de batata

Este platillo se puede comer, ya que es para personas que están en dieta blanda de fácil masticación. Para aquellos que están en dieta de purés, se debe hacer puré.

Ingredientes

- 1 ½ tazas de batatas cocidas (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 una tarta más dulce o si deseea agregar más calorías)
- Harina de maíz

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Mezcle las batatas (o la calabaza) con la leche evaporada y los condimentos.
3. Agregue el azúcar y mezcle.
4. Unte aceite a un refractario redondo de 9 pulgadas.
5. Rocíe harina de maíz al refractario hasta que lo cubra.
6. Sacuda el exceso de harina.
7. Hornee por 45 minutos.
8. Introduzca un palillo de dientes en el centro de la tarta y sáquelo. Si sale seco quiere decir que ya está.

Tarta de tamal de pollo

Ingredientes

- ½ taza de harina de maíz (o polenta)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 1 a 2 tazas de pollo cocido, cortado
- 1 taza de salsa de tomate (lata de 8 onzas)
- Una pizca de polvo de ajo
- Una pizca de orégano
- Una pizca de tomillo
- Queso parmesano o cheddar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Cocine la harina de maíz en el caldo de pollo hasta que quede espesa.
3. Déjela enfriar un poco y úntela en una cacerola untada con aceite.
4. Muela o haga puré el pollo de acuerdo a sus necesidades.
5. Distribuya el pollo sobre la mezcla de harina de maíz.
6. Sazone la salsa de tomate con ajo, orégano y tomillo.
7. Unte la salsa de tomate sobre el pollo.
8. Rocíe el queso sobre la capa de salsa de tomate.
9. Hornee por 30 minutos o hasta que el queso se derrita.

Pan de carne

Ingredientes

- 1 ½ libras de carne magra molida de res o de pavo
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de migajas de pan secas
- 1 huevo batido
- ¼ de taza de cebolla picada

- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharadita de sal (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Mezcle todos los ingredientes completamente
3. Unte la mezcla en un recipiente de 9 x 5 x 3 pulgadas sin untarle aceite.
4. Hornee por 1½ horas.

Si está a dieta de purés, ponga el pan de carne en la licuadora con algo de líquido y licúe a la consistencia deseada.

Guarniciones para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Puré de calabaza de invierno y zanahoria

Ingredientes

- 1 calabaza (3 libras, cortada a la mitad, a lo largo sin semillas)
- 4 zanahorias finamente rebanadas
- 1 diente de ajo finamente rebanado
- ¼ de cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal cortada en trozos pequeños
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. Coloque la calabaza con el lado cortado hacia abajo en una bandeja para

hornear ligeramente untada con aceite.

3. Hornee por 45 minutos o hasta que quede suave.
4. Mezcle la zanahoria, el ajo, el tomillo y agua en una cacerola.
5. Cubra y deje que hiervan, luego cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las zanahorias estén suaves.
6. Pase el contenido de la cacerola a un procesador de alimentos y hágalo puré.
7. Saque la pulpa de la calabaza con una cuchara y hágala puré con la zanahoria.
8. Condimente con sal y pimienta al gusto.
9. Unte el puré en una bandeja para hornear que no sea profunda con mantequilla untada.
10. Salpíquelo con mantequilla.
11. Hornee por 20 minutos o hasta que esté caliente y sirva.

Puré de frijoles de Lima

Ingredientes

- 8 onzas de frijoles de Lima grandes y secos
- 3 tazas de agua o caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita (o más) de aceite de oliva

Instrucciones

1. Separe los frijoles sacando las piedras y los frijoles dañados
2. Lávelos en un colador en agua fría y escúrralos.
3. Póngalos en una cacerola o una olla.
4. Agregue el agua y la sal.
5. Deje que la mezcla hierva.

6. Cubra, baje la lumbre y deje que hierva a fuego lento por 45 minutos, hasta que los frijoles queden bien cocidos.
7. Pase la mezcla a un procesador de alimentos (debe haber unas 3 tazas, incluyendo el líquido).
8. Agregue el aceite y procese durante 20 o 30 segundos hasta que no se vean grumos.
9. También puede usar su tipo favorito de frijoles o garbanzos en lugar de frijoles de Lima.

Puré de calabaza

Ingredientes

- 1 calabaza grande
- 1 cucharada de jarabe de maple
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina

Instrucciones

1. Pele la calabaza y córtela en trozos pequeños.
2. Hierva hasta que quede cocido.
3. Hágala puré con un tenedor.
4. Mezcle el puré de calabaza con jarabe de maple y mantequilla o margarina.

Postres para dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación

Salsa de durazno

La salsa se puede poner al helado, al yogur congelado o comerse sola. Las personas que tienen una dieta blanda de fácil masticación pueden ponérsela a los pasteles para ablandarlos.

Ingredientes

- Duraznos enlatados (de cualquier tamaño)

Instrucciones

Escurra el jarabe de los duraznos. Licúe los duraznos hasta que no queden grumos. Guárdela en el refrigerador.

Frutas frescas en puré

Cualquier fruta fresca se puede utilizar para hacer puré en un molinillo para comida de bebé, una licuadora o procesador de alimentos. Asegúrese de quitar la piel, las semillas y los tallos. Rocíe jugo de limón a las manzanas para evitar que se oscurezcan. Puede agregar canela o mezclar distintos tipos de frutas para lograr un sabor de ponche de frutas.

Duraznos y crema

Ingredientes

- 1 plátano
- 1 durazno
- ½ taza de cubos de hielo
- 2 cucharadas de yogur simple
- Néctar de durazno

Instrucciones

1. Ponga el plátano, el durazno, los hielos y el yogur en la licuadora.
2. Licúe hasta que no haya grumos.
3. Agregue suficiente néctar hasta que llegue a la marca de 16 onzas de la licuadora.
4. Licúe hasta que no haya grumos.

Mousse de cereza con ricotta

Ingredientes

- 1 libra (2 tazas) de queso ricotta

- 3 cucharadas de azúcar glas espolvoreada
- ¼ de cucharadita de extracto de almendra
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de cerezas oscuras, rebanadas, sin hueso (o bien use cerezas congeladas sin endulzar si no se consiguen frescas)
- ½ taza de trocitos de chocolate semidulce molidos en una licuadora pero que queden gruesos

Instrucciones

1. Ponga el queso ricotta en un tazón de tamaño mediano.
2. Bata el queso con un mezclador eléctrico a velocidad alta por unos 3 minutos.
3. Agregue azúcar lentamente.
4. Agregue los extractos y revuelva.
5. Cubra y ponga a enfriar.
6. Quince minutos antes de servir el mousse, incorpore las cerezas.

Sírvalo y ponga encima el chocolate molido.

Para obtener más información sobre dietas de alimentos en puré y dietas de alimentos blandos de fácil masticación, llame al 212-639-7312 para programar una consulta con un nutricionista dietista registrado.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m.los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Eating Guide for Puréed Food and Mechanical Soft Food Diets - Last updated on January 9, 2023
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center