



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Guía alimenticia de comidas en puré y dietas blandas de fácil masticación

En esta información se explica lo que puede comer mientras se encuentra en una dieta de comidas en puré o de alimentos blandos de fácil masticación.

Información sobre alimentos en puré y dietas blandas de fácil masticación

Los alimentos en puré y las dietas blandas de fácil masticación son más suaves y se ingieren con más facilidad que la comida habitual. Para ingerirse se necesita masticar muy poco o nada.

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

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

Si tiene una **dieta de alimentos en puré**, entonces 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. Los líquidos como el caldo, la leche, el jugo y el agua se pueden agregar a alimentos para que se puedan ingerir con más facilidad.

Si tiene que llevar una **dieta blanda de fácil masticación**, entonces 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 la sección “Pautas de alimentos en puré o dieta blanda de fácil masticación” que se encuentra en este documento.

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

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 hablar con un dietista del Departamento de Alimentos y Nutrición llamando al 212-639-7312.

Guía para la buena nutrición

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

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

Además, asegúrese de tomar una cantidad suficiente de líquidos. Su meta debe ser tomar 8 vasos (de 8 onzas) de agua al día. Sin embargo, hable con su médico o su dietista para averiguar si tomar más o menos líquido sería 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
- El pescado
- Las aves (pollo, pavo)
- La leche, ya sea de vaca o en polvo
- El queso
- El yogur (en particular, el griego)

- Los huevos y la clara de estos
- Los frijoles y estos hechos puré
- Los frutos secos y las mantequillas de estos
- Los productos de soya, como la leche de soya, el tofu y edamame (frijoles de soya)
- Los polvos de proteína
- Los suplementos alimenticios líquidos, como Ensure , Ensure Plus[®], Boost[®] o Boost Plus[®]

Carbohidratos

Los carbohidratos son almidones y azúcares. Estos deben proporcionar al menos la mitad de las calorías que consume una persona. La mayoría de los carbohidratos de su dieta deben provenir de:

- Las verduras con almidón (papas, arvejas, varios tipo de calabaza)
- Granos enteros (avena, arroz integral)
- Cereales
- Panes
- Pasta

Grasa

La grasa es la fuente con más concentración de calorías. Por ejemplo, 1 cucharadita de aceite tiene 45 calorías, mientras que 1

cucharadita de azúcar contiene 20. Hay grasas en nuestra dieta que son necesarias y saludables. Las grasas se encuentran en:

- Las carnes
- Los lácteos
- El coco y la leche o la crema de coco en lata
- Los frutos secos y las mantequillas de estos
- Las semillas
- Los aceites vegetales
- El aguacate
- Las aceitunas
- Los alimentos fritos y salteados
- Los productos horneados

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

Las 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:

- La carne
- Los productos lácteos sin descremar (leche entera, quesos, crema entera, queso crema)
- La mantequilla
- El coco y los productos derivados de este, como el aceite de coco
- El aceite de palma

El consumir demasiada grasa nos hace aumentar de peso. Si su meta es aumentar de peso, trate de consumir grasas sanas (insaturadas). Si lo que desea es perder peso, o ya se encuentra en un peso saludable, entonces elija alimentos bajos en grasa al planificar sus comidas.

Fibra

Hay dos tipos de fibra: la soluble y la insoluble. La fibra soluble se encuentra en 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 mezclan o se hacen en jugo, la fibra todavía se encuentra ahí si la pulpa no se quita.

Es importante consumir ambos tipos de fibra.

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 un suplemento vitamínico. Hable con su médico si piensa tomar un suplemento.

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. En la sección de productos lácteos del supermercado puede buscar leche y queso con bajo contenido de lactosa o sin ella. Lactaid® es una marca que ofrece varios productos de ese tipo.

Muchas personas obtienen nutrientes de productos lácteos al comer queso o yogur. Esos productos tienen menos lactosa que la leche y el helado. También puede probar los siguientes alimentos y bebidas no lácteos y sin lactosa:

- Leche o queso de arroz
- Productos de soya, como leche, queso y yogur
- Productos de almendra, como leche, queso y yogur
- Tofu

Pautas de alimentos en puré o dieta blanda de fácil masticación

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

Dieta de alimentos en puré

Tipo de alimento	Incluya	Evite
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leche, yogurt suave (simple o sin trozos de fruta), suero de la leche, leche evaporada o condensada, batidos y	<ul style="list-style-type: none">• Quesos sólidos, requesón regular, queso de granja y queso de olla

	<p>malteadas de leche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Requesón en puré, queso ricotta delgado, quesos suaves o procesados derretidos en salsa • Helado y yogur congelado • Suplementos alimenticios líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials • Batidos de plátano, durazno y sorbetes 	
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos de verduras como V8 o jugo de tomate, verduras cocidas en puré y comidas para bebé de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás verduras, cocidas uniformemente, que no se tengan que masticar tanto
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Jugos y néctares de frutas (sin pulpa) • Puré de manzana suave, frutas en puré, comidas para bebé de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás, incluso plátano en puré y frutas en lata
Almidones	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales cocinados, Cream of Wheat[®], Farina[®], Cream of Rice[®] • Avena suave o mezclada, avena para bebé o cereal para bebé • Sémola de maíz 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás

	<p>descascarillado</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de papas batido o suave • Pasta y arroz en puré 	
Carne o sustitutos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado y carne de aves colados o en puré • Pollo, atún, y ensalada de huevo suaves (sin apio ni cebolla) • Suflés, puré de garbanzos estilo griego y frijoles en puré 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás, incluso huevos revueltos, fritos, escalfados, cocidos o tibios
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo • Sopas con verduras coladas o en puré • Cremas coladas o en puré • Sopa de fideos con pollo en puré o de pollo y arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás
Dulces y postres	<ul style="list-style-type: none"> • Natillas y budines cremosos • Sorbete, helado y yogur congelado • Hielo con sabor a frutas, 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los demás, incluso cualquier cosa hecha de coco, frutos secos o

	<p>paletas, batidos de fruta, gelatinas con sabor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jalea clara, miel, azúcar y sustitutos del azúcar • Todos los jarabes (como de chocolate y de maple) • Mousse 	frutas enteras
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las bebidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier cosa que contenga huevos crudos
Varios	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza y mayonesa • Hierbas y especias • Salsas líquidas, como barbeque o teriyaki 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos • Coco • Aceitunas • Pepinillos • Semillas <p>* Si tiene llagas orales, no coma alimentos picantes ni ácidos.</p>

Menú de muestra de una dieta de alimentos en puré

Los siguientes son algunos ejemplos de opciones de dietas de alimentos en puré para cada comida del día. Si necesita ayuda para planificar sus comidas, llame al Departamento de Alimentos y Nutrición para hablar con un dietista.

Comida o refrigerio	Dieta de alimentos en puré
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de fruta sin pulpa • Plátano en puré • Cereal cocido con leche

	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo cocido en puré • Leche • Café o té
Refrigerio de media mañana	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur de vainilla o de sabor
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure plus
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Budín de vainilla

Dieta blanda de fácil masticación

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

Tipo de alimento	Incluya	Evite
-------------------------	----------------	--------------

<p>Leche y productos lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 alimenticios líquidos, como Ensure o Carnation Breakfast Essentials 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos duros y quesos que tengan frutos secos y semillas.
<p>Verduras</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras bien cocidas y en trocitos, como zanahorias, arvejas, habichuelas, remolacha, calabaza o frijoles de cera humedecidas con salsa o aceite. • Espinacas picadas o en crema • Verduras en puré • Comidas para bebé con verduras • Jugos de verduras, como V8 y jugo de tomate 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas • Verduras que se fríen en poco aceite y se revuelven constantemente • Verduras fritas • Lechuga

Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Plátanos maduros • Todas las frutas en lata • Cualquier fruta cocida (sin piel), en puré o en trocitos • Puré de manzana, frutas en puré y comida para bebé con fruta • Néctares y jugos de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas • Piel de fruta • Frutas con hueso • Frutas secas
Almidones	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los panes suaves cortados en cubitos, como panecillos suaves, tostadas francesa suaves 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, marrones y queso, y ravioli o tortellini en trozos • Granos enteros suaves (como cebada, farro) 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas de centeno, galletas secas, palomitas, tortillas tostadas y tostadas Melba • Panes y molletes con semillas o frutos secos, pan árabe, panes integrales de centeno, bagels pan francés y agrio, 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

	<p>humedecidos con salsa o jugo de carne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Papas y batatas en puré, horneadas o en crema 	<p>fritas, cáscaras de papa y papas a la francesa</p>
<p>Carne o sustitutos de carne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 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 rollitos de papa • Guisos • Trozos de pescado horneado o asado (filete de lenguado, platija y salmón) • Frijoles y tofu bien cocidos • Huevos revueltos o huevos cocidos en trocitos • Quiche de queso sin la corteza 	<ul style="list-style-type: none"> • 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
<p>Grasas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina y grasas y aceites para cocinar • Jugo de carne, ingredientes para cubrir, aderezos para ensalada y mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos (como almendras, nueces de la India, maní y pacanas) • Semillas • Coco

	<ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas finamente picadas • Aguacate • Mantequillas cremosas de frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceitunas enteras • Mantequillas espesas de frutos secos
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo • Sopas con verduras coladas o en puré • Cremas coladas o en puré • Sopa de pollo con fideos en trozos 	<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"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los dulces y postres con coco o frutos secos • Barras de granola • Tartas con masa • Caramelos para masticar, crujientes o duros • Jalea o mermelada con semillas • Galletas crujientes • Caramelos de regaliz, taffy y caramelo
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, café, té, bebidas gasificadas, chocolate caliente, ponche de frutas y agua de coco • Gatorade[®], Pedialyte[®], 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier bebida con huevos crudos

	Isopure® limonada sin pulpa	
Varios	<ul style="list-style-type: none"> • Sal, pimienta, salsa de tomate, mostaza y mayonesa • Hierbas y especias • Jalea 	* Si tiene llagas orales, no coma alimentos picantes ni ácidos.

Menú de muestra para una dieta blanda de fácil masticación

Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos que se pueden comer en una dieta blanda de fácil masticación. Si necesita ayuda para planificar sus comidas, llame al Departamento de Alimentos y Nutrición para hablar con un dietista.

Comida o refrigerio	Dieta blanda de fácil masticación
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de cebada con verduras

	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pollo o de huevo • Espinacas bien cocidas en trozos • Cóctel de frutas en lata
Refrigerio de media tarde	<ul style="list-style-type: none"> • Ensure plus
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Filete de pescado horneado (sin huesos) 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

Cómo planificar sus comidas

Cambiar los hábitos alimenticios 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 va a comer? (En la casa, en un restaurante, en el trabajo, en otra casa)
- Si va a comer en un restaurante, ¿puede llamar con

anticipación y pedir comidas especiales?

- ¿Va a tener a la disposición una cocina y un refrigerador? ¿Puede hervir agua? ¿Puede calentar en un horno de microondas? ¿Puede utilizar una licuadora y o un procesador de alimentos?
- ¿Puede llevar un termo con comida preparada y lista para comer?

Comer en casa con familiares y amigos

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. Vienen en distintos tamaños. Si a menudo tiene que preparar solamente 1 porción de comida, compre un procesador pequeño.

Colador o tamiz de cocina con pantalla: 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 dietista, médico o terapeuta del habla o de la ingesta si un molinillo de este tipo es adecuado para usted.

Salir a comer

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 o 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 molletes y panqueques, remojados en líquido para suavizarlos para dieta blanda de fácil masticación
- Café, té o chocolate caliente

Almuerzo y cena

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

Platos principales

- Productos de carne molida, como carne de hamburguesa, pan de carne y albóndigas.
- Pescado suave, hojaldrado (como filete de lenguado, platija o tilapia) al vapor, horneado o asado
- Platos de fideos y macarrones, licuados para dietas de puré
- Suflés
- Requesón y fuentes de frutas suaves
- 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 (algunas variedades podrían ser picantes)
- Humus

Postres

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

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 quemé 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.
- Hielos de frutas

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, se puede aumentar la cantidad de calorías que se consumen en alimentos y bebidas.
- Si necesita perder peso, se puede disminuir la cantidad de calorías que se consumen en alimentos y bebidas.

Cada persona tiene necesidades distintas en cuanto a la cantidad

de calorías. Eso se basa en lo siguiente:

- La edad
- El sexo
- La estatura y el peso
- El nivel de actividad física

Por lo general, las personas mayores o que son menos activas requieren menos calorías. Su médico y su dietista 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 más calorías, las siguientes son algunas sugerencias sencillas:

- 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 sencillas 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.

- Muela algunos frutos secos en un molinillo de café y agréguelos a sus batidos, cereales calientes, budines o al yogur.

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)	Agua (mL)	Sin lactosa
Ensure (8 onzas)	220	9	196	Sí
Ensure Active Clear™ (10 onzas)	180	9	274	Sí
Ensure Plus™ (8 onzas)	350	13	180	Sí
Ensure Enlive (8 onzas)	350	20	180	Sí

Ensure Compact (4 onzas)	220	9	85	Sí
Ensure Pudding (4 onzas)	170	10	NA	Sí
Glucerna® (8 onzas)	200	10	200	Sí
Boost (8 onzas)	240	10	200	Sí
Boost Plus (8 onzas)	360	16	185	Sí
Boost Compact (4 onzas)	240	10	87	Sí
Boost Glucose Control® (8 onzas)	190	16	200	Sí
Boost Nutritional Pudding (5 onzas)	240	7	93	Sí
Polvo Carnation Breakfast Essentials® (1 paquete)	130	5	NA	No
Carnation Breakfast Essentials listo para tomar (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
Resource Benecalorie® (1.5 onzas)	330	7	NA	Sí
Resource Beneprotein® Instant Protein Powder (7	25	6	NA	Sí

Cómo hacer frente a los efectos secundarios del tratamiento

Durante y después de la quimioterapia y la radioterapia, algunas personas sufren efectos secundarios, lo cual causa que les cueste trabajo comer. Las siguientes son algunas sugerencias que le ayudarán a hacer frente a esos efectos secundarios.

Los cambios en el sabor de los alimentos

Es posible durante y después de la quimioterapia y la radioterapia la comida le sepa diferente. En las semanas siguientes después de la quimioterapia, lentamente volverá a sentirle sabor a la comida. Después de la radioterapia, puede que tome un poco más de tiempo recuperar el sentido del gusto.

Pruebe algunas de estas sugerencias para hacer frente a esos cambios en el gusto:

- Pruebe comidas diferentes. Puede que encuentre una nueva comida que le guste.
- Vuelva a probar alimentos cada semana o dos para ver si ya recuperó el sentido del gusto.
- Coma pescado, huevos, queso o tome leche en lugar de carne. Puede que estos le sepan mejor.
- Prueba diferentes condimentos, incluso hierbas y especias. Use

sal si no está en una dieta baja en ella

- Ajuste los niveles de azúcar en los alimentos que pruebe.
- Si a la comida le siente un sabor a metal, use utensilios y equipo de vidrio para cocinar.
- Pruebe alimentos fríos o a temperatura ambiente.
- Marine los alimentos en néctar de frutas, salsa de pato o jugo cítrico.
- Cuídese la boca. Cepílese los dientes y la lengua al despertarse, después de cada comida y a la hora de dormir.

Molestias en la boca

Es posible que las personas que se han sometido a quimioterapia o a radiación sientan dolor en la boca. Si tal es el caso con usted, pruebe lo siguiente:

- Coma alimentos suaves, como leche, natillas o budines.
- Pida a su médico que le recete un spray para la boca para controlar el dolor cada vez que coma.
- No coma comidas que sean:
 - Ácidas, como el jugo de naranja y el de tomate.
 - Picantes
 - Saladas
 - Demasiado calientes

- Demasiado frías
- Los alimentos líquidos o blandos, como los suflés o los estofados, son más fáciles de ingerir que los sólidos. Pruebe comidas de distintas texturas para ver cuáles se sienten mejor.

Boca seca

Si la boca está seca y no produce suficiente saliva, llega a costar trabajo comer. Pruebe estas sugerencias:

- Elija alimentos suaves y húmedos.
- Agregue jugo de carne, salsas, puré de manzana u otros líquidos a sus alimentos.
- Coma una cucharada de sopa tibia, o de otro líquido, entre cada bocado de comida.
- Pruebe comidas con gelatina, como mousses. Estas se pasan por la garganta con más facilidad.
- Lleve siempre consigo una botella de agua. También puede llevar una botella de spray pequeña con agua para rociarse agua en la boca a lo largo del día para mantenerla húmeda.
- Trate de chupar mentas o de mascar chicle sin azúcar para producir más saliva.
- Si tiene problemas para mantener su peso, tome líquidos que tengan calorías en lugar de agua, tales como jugos y néctares de fruta y suplementos nutricionales (Ensure).

Llame a su médico si:

- Tose mucho durante las comidas
- La comida se le atora en la boca o en la garganta
- Tiene problemas para respirar
- Tiene mucha flema

Recetas

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

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)

Receta

1. Mezcle todos los ingredientes
2. Revuelva bien.

Puede guardar en el refrigerador lo que le sobre de leche enriquecida.

Batido de leche

Ingredientes

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

Receta

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúelos bien.

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

Copo de chocolate y plátano

Ingredientes

- $\frac{2}{3}$ de taza de yogur de vainilla
- $\frac{2}{3}$ de taza de helado de vainilla o yogur congelado
- $\frac{1}{4}$ de taza de plátano frío y rebanado (más o menos la mitad de un plátano mediano)
- 2 cucharaditas de jarabe de chocolate

Receta

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

Batido de frutas

Ingredientes

- $\frac{2}{3}$ de taza de yogur de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de néctar de fruta
- $\frac{2}{3}$ de taza de la fruta de su preferencia fría o congelada
- 1 cucharada de miel
- 4 cubos de hielo

Receta

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.

2. 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
- 1/2 taza de leche o leche enriquecida (también se puede sustituir con 1/2 taza de yogur bajo en grasa)
- 1 cucharadita de azúcar o miel
- 1 cucharada de salvado natural

Receta

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúe hasta que la mezcla se vea sin grumos.
3. Sirva en un vaso alto.

Salsas

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

Receta

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.

También se puede hacer una salsa básica color café, para ello se debe usar $\frac{2}{3}$ de taza de caldo de carne de res o de pollo bajo en sodio en lugar de leche.

Sopas

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 arriba)
- 1/2 taza de verduras en puré o de comida para bebé con verduras
- Sal y pimienta al gusto

Siga la receta de la salsa blanca básica. Agregue las verduras en puré y revuelva. 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)

Receta

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

Sopa de aguacate

Ingredientes

- 1 aguacate mediano maduro (solo la pulpa)
- 1 cebolla pequeña picada
- 1/2 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)

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

Sopa de verduras Spa

Esta sopa de verduras se hace con facilidad. Si lo desea, puede cambiar las verduras a su gusto.

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
- 1/2 taza de repollo rojo finamente rebanado (o pruebe con espinacas)
- 1 cebolla verde finamente rebanada
- Sal y pimienta al gusto

Receta

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.

También puede:

- Agregar otras hierbas y especias a su gusto.
- Probar agregando trozos de tofu para aumentar la cantidad de proteína.
- Agregar unas gotas de aceite de oliva a la sopa a medida que la haga puré para que tenga más calorías.

Cereales

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
- 1/2 taza de leche enriquecida
- 2 cucharadas de azúcar, miel o azúcar moreno
- 1 frasquito de comida para bebé con plátano
- Canela al gusto (opcional)

Mezcle todos los ingredientes y sírvase caliente.

Suflé

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

Ingredientes

- 1/4 de taza de mantequilla
- 1/4 de taza de harina
- 1 1/2 tazas de leche o leche enriquecida
- 1/4 de una cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire (opcional)
- 4 huevos, separando las claras y las yemas en tazones distintos
- 1/2 libra de queso cheddar bajo en grasa

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.
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 mezcla 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 la 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
- 1/2 taza de queso parmesano
- 1/2 taza de queso mozzarella en cubos o rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Harina de maíz

Receta

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

- 1/4 de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1/2 cucharada de queso parmesano
- 1/4 de taza de leche, leche enriquecida o leche de soya
- 1/4 de taza de crema espesa
- 1 huevo o sustituto de huevo
- 1/4 de taza de queso (suizo, cheddar o mozzarella)
- Un pizca de sal
- Una pizca de nuez moscada

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.

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 mezcla cuaje, unos 25 a 30 minutos.

Platos principales

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 1/2 tazas de batatas cocidas (o una lata de 15 onzas de puré de calabaza)
- 1 lata de leche evaporada descremada
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela
- 1/2 taza de azúcar (aumente a 1 taza si prefiere una tarta más dulce o si desea agregar más calorías)

- Harina de maíz

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.
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.

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 1/2 tazas)
- 1 cebolla en cubitos
- 1 tallo pequeño de apio lavado, recortado y picado (1/4 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

Receta

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. Bájelo al fuego, cubra y deje que hierva a fuego lento durante 55 minutos.
10. Deje que la mezcla se enfríe.

Si está a dieta de purés, vierta en la licuadora y licúe hasta que no se vean grumos. Adorne con cilantro u hojas de perejil al momento de servir.

Tarta de tamal de pollo

Ingredientes

- 1/2 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

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.
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 1/2 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
- 1/4 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)

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.
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 1 1/2 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

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
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 1 cucharada de mantequilla sin sal cortada en trozos pequeños
- 2 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Receta

1. Ponga el horno a precalentar a 350° F.
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. Salpíquelos 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
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita (o más) de aceite de oliva

Receta

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 calabacete

Ingredientes

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

Receta

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

Postres

Salsa de durazno

Escurra el jarabe de una lata de duraznos de cualquier tamaño.

Licúe los duraznos hasta que desaparezcan los grumos. Guárdela en el refrigerador.

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.

Frutas frescas en puré

Cualquier fruta fresca se puede 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.

Mousse de cereza con ricotta

Ingredientes

- 1 libra (2 tazas) de queso ricotta
- 3 cucharadas de azúcar glas espolvoreada
- 1/4 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)
- 1/2 taza de trocitos de chocolate semidulce molidos en una licuadora pero que queden gruesos

Receta

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.

Duraznos y crema

Ingredientes

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

Receta

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.

Para obtener más información sobre dietas de purés y dietas blandas de fácil masticación, hable con un dietista o llame al Departamento de Alimentos y Nutrición al 212-639-7312.

Si tienes preguntas, contacta a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si eres paciente de MSK y necesitas comunicarte con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llama al 212-639-2000.

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

Eating Guide for Puréed and Mechanical Soft Diets - Last updated on April 17, 2019

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center