

Recomendaciones nutricionales. Dieta de fácil masticación

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Recomendaciones generales

- Evitar alimentos de consistencia muy dura como los bocadillos, tostadas o ciertas galletas. Se pueden sustituir por sándwiches de pan de molde, brioches, panecillos tiernos, galletas blandas o mojadas en leche o infusión.
- En el caso de las carnes, trate de evitar aquellas que son de consistencia dura o fibrosa, como la ternera o ciertas partes del cerdo. Se pueden preparar en forma de hamburguesas, albóndigas, croquetas, etc.
- Los quesos muy secos pueden ser de difícil masticación, procure escoger aquellos más tiernos o tomarlos rallados o fundidos.
- Intente evitar aquellas verduras, cocidas o crudas, difíciles de masticar, se pueden usar aquellas más blandas o servir las cocidas.
- En el caso de los frutos secos, se pueden tomar en polvo o acompañando frutas, lácteos, etc.

Ejemplos de desayunos y meriendas

- Leche con cacao y pan de molde con paté, mantequilla o queso para untar.
- Café con leche y madalenas, galletas o pan.
- Yogurts y un brioche con mantequilla y jamón york.

Ejemplos de comidas y cenas

Primeros platos

- Pimientos rellenos
- Crema de lentejas con arroz y verduras
- Crema de verduras
- Pasta al *pesto*
- Pasta con bechamel
- Ensaladilla rusa
- Escalibada
- Berenjenas rellenas
- Canelones
- Coliflor con bechamel
- Crema de puerros y patata
- Espinacas salteadas

Segundos platos

- Croquetas de pollo o pescado
- Brandada de bacalao
- Albóndigas con tomate
- Pescado en salsa
- Huevos revueltos
- Pastel de carne
- Lasaña de carne

Postres

- Lácteos
- Fruta blanda, triturada, en compota o cocida