RÉGIMEN BLANDO

NOMBRE: **FECHA:**

¿Qué es el régimen blando? Es aquel que **modifica la consistencia** de los alimentos. Se encuentra compuesto por alimentos crudos o cocidos pero de **textura suave** y de fácil disgregación por medio de la aplicación de técnicas culinarias como la cocción. Este régimen favorece el proceso digestivo, disminuye la motilidad del tracto digestivo y previene o alivia procesos inflamatorios.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO SELECCIONAR?

- **CEREALES** cocidos en sopas, guisos o postres: Sémola, maicena, chuño, fideos cabellos, mote, papas
- **PAN:** Pan blanco (de textura blanda), molde (sin bordes), galletas de chuño.
- **FRUTAS** maduras, picadas, en compotas, o en jugo: Manzana, membrillo, pera, plátano, durazno, damasco, frutilla, naranja, melón, kiwi, etc.
- **VERDURAS** cocidas en ensaladas, budín, puré o guisos**:** Zanahoria, betarraga, coliflor, brócoli, acelga, espinaca, zapallo italiano.
- **HUEVO** revuelto, a la copa, duro o agregado a sopas o guisos.
- **CARNES** cocidas, en budines, en sopas o guisos, molida: Pescado, vacuno, pollo, pavo.
- **LEGUMBRES** guisadas, licuadas tipo crema: Lentejas, porotos, garbanzos, etc
- **LÁCTEOS:** Yogurt y leche descremados, queso fresco, quesillo, postres de leche.
- **ACEITE**: Crudo a las preparaciones.
- **AZÚCARES:** Endulzantes, Azúcar, mermelada, miel, manjar, jaleas.
- **AGREGADOS PAN:** Mantequilla/margarina, palta molida, mermeladas, pasta de pollo cocido, pasta de huevo.

Interna Nutrición y Dietética: Karen Espinoza Ormeño
Universidad Católica del Norte
Nutricionista a cargo: Evelyn Urtubia