

# Dieta Blanda Mecánica

Tiene problemas para tragar

La **dieta blanda mecánica** es la dieta más segura

## ¿Porque necesita una dieta blanda mecánica?

- Dificultad masticando
- Problemas moviendo comida alrededor de la boca
- Comida se atasca en la boca o garganta

## ¿Que son las comidas blandas mecánicas?

- Húmeda y tierna
- Fácil de masticar
- Fácil de cortar con un tenedor

## Ejemplos de lo que puede comer

- Panes
- Pasta
- Arroz
- Vegetales tiernos cocidos
- Lechuga rallada o en tiras
- Frutas enlatadas
- Huevos
- Cazuelas
- Carne tierna
- Mantequilla de maní
- Frutas suaves

## Evite estas comidas

- Pan seco
- Galletas
- Vegetales crudos
- Frutas con cáscara
- Cacahuates, maní
- Frutas secas
- Carnes duras y secas

### Recomendaciones para comer seguro

- **Siéntese** recto para comer
- Tome **bocados pequeños**
- Cepíllese los dientes 3 veces al día