



Suave y Fácil

Sugerencias de comidas suaves para comodidad y cuidado
Ideales para personas mayores, desafíos dentales o períodos de recuperación.



Sugerencias para el Desayuno

- Avena instantánea natural o crema de arroz (sin azúcar añadida)
- Puré de manzana sin azúcar o tazas de puré de fruta
- Pudín de larga duración (sin azúcar añadida, si está disponible)
- Paquetes de canela para dar un sabor suave
- Té de hierbas

Por qué funciona:

Los alimentos del desayuno son suaves, tibios y fáciles de tragar, y ofrecen una nutrición delicada para comenzar el día.



Sugerencias para el Almuerzo

- Sopas de verduras, pollo o legumbres bajas en sodio (a base de caldo)
- Frijoles o lentejas machacados (enlatados, bajos en sodio)
- Verduras enlatadas suaves como zanahorias, ejotes, chícharos o calabaza
- Puré de papas natural o tazas de arroz suave

Por qué funciona:

Los alimentos del almuerzo brindan comodidad y saciedad, mientras siguen siendo fáciles de masticar y digerir.



Sugerencias para la Cena

- Arroz cremoso, tazas de arroz suave o quinoa muy bien cocida
- Frijoles, lentejas o legumbres suaves machacadas
- Pescado enlatado suave, desmenuzado si es necesario
- Sopas bajas en sodio con verduras o legumbres suaves
- Puré de fruta o puré de manzana para un cierre delicado

Por qué funciona:

Las opciones para la cena son reconfortantes y llenadoras, y apoyan el descanso y la recuperación sin esfuerzo.

Aviso Importante

Las comidas y sugerencias de alimentos compartidas por Nedavah se ofrecen con cuidado y consideración. No están destinadas a sustituir el consejo médico ni la orientación nutricional de un profesional de la salud. Se anima a cada persona a elegir los alimentos que mejor apoyen sus necesidades personales de salud.