

Alimentos suaves y nutritivos

Después de un tratamiento con GLP-1, el estómago puede tardar en readaptarse y la digestión sentirse más lenta. Elegir **alimentos suaves, nutritivos y fáciles de digerir** ayuda a comer con comodidad y a recuperar una alimentación tranquila. Estas son buenas opciones por grupos.

Proteínas suaves

Tiernas y fáciles de digerir, base para cuidar el músculo.

Pescado blanco, huevo, pollo o pavo, tofu suave, yogur natural, queso fresco, legumbre bien cocida o en puré.

Hidratos complejos amables

Energía estable y digestión cómoda.

Avena, arroz, patata y boniato cocidos, pan o pasta bien hechos, calabaza, copos blandos.

Verduras bien toleradas

Mejor cocidas que crudas al principio: más fáciles de digerir.

Calabacín, zanahoria, calabaza, judía verde, espinaca cocida; en crema o al vapor.

Fruta suave

Madura y sin piel si sienta mejor.

Plátano maduro, pera y manzana cocidas o en compota, melocotón, melón; evita las muy ácidas si molestan.

Grasas saludables suaves

Nutritivas y bien toleradas en pequeñas cantidades.

Aceite de oliva virgen extra, aguacate maduro, crema de frutos secos suave.

Texturas reconfortantes

Cuando comer cuesta, las texturas blandas ayudan.

Cremas de verdura, purés, sopas nutritivas, yogur, gachas de avena, tortilla jugosa.

Cómo comer con comodidad

Tan importante como **qué** comes es **cómo** lo comes. Tras un GLP-1, estos hábitos ayudan a que la comida sienta bien y a recuperar poco a poco una relación tranquila y nutritiva con la alimentación.

Hábitos que ayudan a digerir mejor



Poco y a menudo

Varias tomas pequeñas a lo largo del día sientan mejor que pocas comidas grandes.



Comer despacio

Masticar bien y sin prisa facilita la digestión y ayuda a notar la saciedad.



Prioriza densidad

Cuando el apetito es bajo, elige bocados nutritivos: que cada cucharada aporte.



Líquidos entre horas

Beber sobre todo entre comidas, no llenando el estómago justo antes de comer.



Cocciones suaves

Vapor, hervido, horno o plancha; mejor que fritos y salsas pesadas.



Templado mejor

Las temperaturas extremas pueden molestar; lo templado suele tolerarse mejor.



El psyllium, un buen aliado

Esta fibra suave (*Plantago ovata*) ayuda a **regular el tránsito** sin producir apenas gases, algo útil cuando la digestión está lenta. **Siempre con un buen vaso de agua**, empezando con poca cantidad y subiendo despacio. Su uso conviene valorarlo con tu profesional.