

Ejemplos de proteínas suaves

Ejemplos de **proteínas fáciles de digerir**, agrupadas por tipo. Son opciones suaves para tomar como referencia; elige y combina según tolerancia y preferencias. Mejor con cocciones sencillas.

Carnes suaves

- Pollo (pechuga, sin piel)
- Pavo
- Conejo
- Ternera magra picada
- Cerdo magro (lomo)
- En guiso tierno o en albóndigas jugosas

Pescados

- Merluza
- Lenguado
- Rape
- Bacalao fresco
- Gallo
- Dorada o lubina al horno
- Salmón (azul, bien hecho)

Huevos y lácteos

- Huevo (pasado por agua, tortilla jugosa)
- Yogur natural
- Kéfir
- Queso fresco o requesón
- Leche si sienta bien

Proteína vegetal

- Tofu suave
- Lentejas (en puré o bien cocidas)
- Garbanzos (en hummus o crema)
- Guisantes
- Tempeh suave

Formatos cómodos

- Cremas con pollo o pescado desmenuzado
- Albóndigas
- Pescado desmigado
- Purés con huevo
- Guisos tiernos

Consejos de cocción

- Vapor, hervido, horno o plancha
- Evita fritos y rebozados
- Sin salsas pesadas
- Trocea pequeño y cocina bien

Verduras, hidratos y fruta

Ejemplos de **verduras, hidratos, fruta y grasas** fáciles de digerir. Al principio, mejor cocidos que crudos. Son opciones de referencia para combinar según gusto y tolerancia.

Verduras (mejor cocidas)

- Calabacín
- Zanahoria
- Calabaza
- Judía verde
- Espinaca cocida
- Berenjena sin piel
- En crema o al vapor

Hidratos amables

- Patata y boniato cocidos
- Arroz blanco
- Avena
- Pasta bien cocida
- Pan del día
- Sémola
- Cuscús

Fruta suave

- Plátano maduro
- Pera y manzana cocidas o en compota
- Melocotón
- Melón
- Papaya
- Sin piel si sienta mejor

Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate maduro
- Crema de frutos secos suave
- En pequeñas cantidades

Texturas reconfortantes

- Cremas de verdura
- Purés
- Sopas nutritivas
- Gachas de avena
- Yogur con fruta madura

De momento, mejor evitar

- Crudités muy fibrosas
- Legumbre con piel
- Picante y muy especiado
- Fritos y rebozados
- Bebidas con gas