



UVA Nutrition Services

**UVA Digestive
Health Center**

DIETA PARA GASTROPARESIA

Carol Rees Parrish MS, RD

Especialista en Nutrición de Apoyo
University of Virginia Health System
Digestive Health Center of Excellence
Charlottesville, VA

Nuestro especial agradecimiento a:

Kim Larson, RD, CD

Total Health

The Seattle Mariners Sports Dietitian

(Por haber traducido nuestra versión al español para uno de sus clientes y por compartirla con nosotros para utilizarla con otros)

Para empezar

- Coma seis o más comidas al día; evite comidas pesadas.
- Evite comer alimentos muy grasosos o agregar demasiada grasa a los alimentos (a menudo se toleran las grasas líquidas en las bebidas).
- Coma primero los alimentos nutritivos antes de llenarse con "calorías vacías".
- Mastique bien; los alimentos sólidos (como la carne) se pueden tolerar mejor si se muelen o se licuan.
- Se deben evitar los alimentos con alto contenido de fibra debido a que pueden dificultar más que su estómago se vacíe o causar la formación de bezoares. Los bezoares son una mezcla de fibra alimenticia que se puede acumular en el estómago provocando que no se vacíe bien.

Ejemplos de alimentos con alto contenido de fibra: All bran (salvado integral), palomitas, brócoli, frijoles (consulte la tabla 1).

- Siéntese para comer y permanezca sentado 1 hora después de terminar; considere dar una caminata tranquila después de cada comida.
- Si padece de diabetes, mantenga el azúcar en la sangre bien controlada. Comente a su médico si el azúcar en su sangre se incrementa regularmente a más de 200.

Consejos para mantener su dieta

- Los alimentos sólidos requieren más trabajo del estómago para vaciarlos que los líquidos. Cuando los síntomas sean peores intente sólo beber líquidos para dejar que el estómago descanse. Cualquier alimento se puede utilizar si se licua, diluye o licua y cuele.
- Revise su peso dos veces a la semana. Si su peso disminuye, aumente la cantidad de suplementos líquidos o de bebidas con más calorías como malteadas, paletas de hielo, gelatinas, etc. Hable con su médico si llega a perder involuntariamente más de 10 libras.
- Durante las comidas coma alimentos hechos puré y suplementos líquidos antes de beber café, té o refresco.

Pruebe comer alimentos licuados

- ◆ Cualquier alimento se puede licuar, pero los alimentos sólidos necesitarán diluirse con alguna clase de líquido.
- **Res, pescado, pollo y cerdo:** Licuar con, caldos, agua, leche, verduras o jugo V-8, salsa de tomate o salsa de los jugos de la carne (gravy).
- **Verduras:** Licuar con agua, jugo de tomate, leche, leche de soya, caldos, papillas de verduras para bebé.
- **Almidones:** Papas, pasta: Licuar con sopas, caldos, leche, agua, salsa de los jugos de la carne; papillas de carne para bebé, etc. para agregar proteína de ser necesario. Considere comer cereales calientes como crema de trigo o de arroz, sémola de maíz, etc. como su porción de "almidón" en el almuerzo o la comida.
- **Frutas:** Licuar con su propio jugo, con jugo de otras frutas, agua, papillas de frutas para bebé.
- **Cereales calientes:** Licuar con bebidas calóricas como leche entera, leche de soya o de arroz, jugo, suplementos nutricionales líquidos, etc., en lugar de agua. Añadir azúcar, miel, melaza, jarabes u otros saborizantes, mantequilla, o margarina para más calorías. Agregue leche entera o yogurt con alto contenido de grasa a los cereales secos.
- **Platillos mixtos:** Añada el líquido adecuado de su elección a lasaña, macarrones con queso, espagueti, chile con carne, estofados, sopa sustanciosa, chop suey; licue bien y cuele.
- ◆ Si el alimento licuado sale grumoso, puede colarlo utilizando un colador metálico fino (a la venta en tiendas de artículos de cocina y tiendas minoristas) o estopilla (una tela fina a la venta en la mayoría de las tiendas de telas).
- ◆ Si no cuenta con una licuadora, puede comer papillas coladas para bebé y puede diluirlas con leche, leche de soya o arroz, agua, caldo, etc.
- ◆ Siempre lave bien la licuadora. Cualquier alimento que quede en ella puede ocasionar intoxicación por alimentos en mal estado.

Obtenga calorías

Cuando obtener suficientes calorías es un problema diario...

- ◆ Las bebidas de alto contenido calórico son mejores que el agua (brindan calorías Y líquidos); beba néctar de durazno, pera o papaya, jugo de arándano, jugo de naranja, Hawaiian Punch[®], Hi C[®], limonada o Kool-Aid[®].
- ◆ Enriquezca la leche al agregar leche en polvo: 1 taza de leche en polvo a 1 cuarto de galón de leche.
- ◆ Utilice leche entera o evaporada (si la tolera) en lugar de descremada con 2% de grasa para beber y preparar sopas tipo crema, natilla, budín y malteadas.
- ◆ Añada Instant Breakfast[®], proteína en polvo, leche en polvo u otros saborizantes en polvo o jarabes a la leche entera o incluso a algunos jugos.
- ◆ Prepare natilla o budín con huevo o con sustitutos de huevo (como Eggbeaters[®]).
- ◆ Pruebe agregando helado, sorbete, a suplementos nutricionales líquidos ya preparados como Nutra-shakes[®], Ensure[®] o Boost[®], u otros (consulte la tabla 5).

Tabla 2: Ejemplos de fuentes de proteína sin grasa *

Producto	Tamaño de porción	Proteína (g)
Egg Beaters®	¼ taza	6
Better n'Eggs®	¼ taza	5
Claras de huevo separadas y cocidas	2	7
Claras de huevo en polvo	1 cucharada sopera	11.5
Clara de huevo (Bob's Red Mill®)	2 cucharadas cafeteras	3
Just Whites® (Deb EL™)	2 cucharadas cafeteras	3
Carnes rebanadas sin grasa	1 onza	6
Leche descremada	8 onzas	8
Leche descremada en polvo	3 cucharadas cafeteras	10
Queso descremado	1 onza	8
Leche descremada evaporada	½ taza	9
Queso cottage descremado	½ taza	13
Yogurt natural descremado	8 onzas	12
Caldo con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	1 taza	10
Gelatina con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	½ taza	12
Claras de huevo con alto contenido de proteína (Bernard® 800-323-3663)	1 cucharada sopera	5
Proteína de suero de leche UNJURY® sin sabor (800-517-5111)	1 medida	20
Pro-Stat® (Medical Nutrition USA, Inc. 1-800-221-0308)	2 cucharadas soperas	15
Beneprotein® (Nestle 888-240-2713)	1 medida	6

*Calorías de carbohidratos podrían estar presentes en algunas de estas fuentes.

Tabla 3: Opciones mientras que mantenga una dieta de líquidos (líquidos claros)*

Líquidos claros
Cualquier clase de té y café
Jugos claros como de manzana, arándano y uva
Bebidas con sabor a frutas
Bebidas de agua carbonatada o refrescos
Gatorade® (normal o G2 Gatorade®)
Caldo o consomé
Gelatinas naturales o con saborizante
Paletas de hielo
Sorbetes
Suplementos líquidos claros (consulte la tabla 5):
◆ Enlive® (Abbott®)
◆ Resource® Breeze (Nestle®)
◆ NUTRA/Shake® Fruit Plus (Nutra/Balance®)
◆ NUTRA/Shake® Fruit Plus Free (Nutra/Balance®)

*Nota: En ocasiones los líquidos claros se toleran mejor si se ingieren con ellos pequeñas porciones de arroz blanco, papas, galletas saladas, etc.

Tabla 4: Opciones mientras que mantenga una dieta de líquidos (Líquidos completos)

Líquidos completos	
Todos los jugos (néctares, jugos de fruta de cualquier clase)	
Jugo de tomate o V-8®	
Leche: Leche normal, leche con chocolate, suero de leche, leche deslactosada, leche de soya o de arroz	
Carnation® Instant Breakfast™ (o equivalente de polvo o leche)	
Ovaltine®	
Nesquik®	
Nesquik® sin azúcar	
Jarabes de sabor como de fresa	
Rompope	
Malteadas*	
Cualquier clase de té y café <ul style="list-style-type: none"> • Agregar leche entera, crema para café o sustituto de crema con saborizante • Licuado de café Frappuccino® Light 	
Batidos fríos de frutas (<i>smoothies</i>)*	
Chocolate frío o caliente	
Kéfir (yogurt líquido), Go-gurts®, etc.	
Yogurt cremoso (vainilla, limón, lima, etc.)	
Budín o natilla	
Helado suave (sin nueces)	
Cereal caliente (bajo en fibra) como sémola de maíz, crema de trigo, crema de arroz o fécula	
Sopa tipo crema colada*	
Verduras, frutas o carnes coladas diluidas (como papillas coladas para bebé)	
También se permite:	
Mantequilla/margarina	Azúcar
Caramelo duro	Miel
Jarabes	
Se pueden agregar caldo o sopa tipo crema para aumentar el valor nutricional.	

*Consulte las recetas en la tabla 6

Tabla 5: Suplementos nutricionales comerciales

Producto	Compañía	Sitio en Internet/Teléfono*
Ensure® o Ensure® Plus Enlive®	Abbott®	www.abbottnutrition.com 800-986-8502
Resource® Shake Resource® Plus Shake Resource® Breeze Boost® o Boost® Plus Benecalorie®	Nestle®	www.nestleclinicalnutrition.com 1-800-422-2752
Nutra/SHAKE® Supreme Nutra/SHAKE® Sugar Free Nutra/SHAKE® Fruit Plus Nutra/SHAKE® Fruit Plus Free	Nutra/Balance® Products	www.nutra-balance-products.com 800-654-3691
Scandishakes®	Axcan Pharma	store.axcanpharma.com 800-950-8085
Slim Fast® Shakes	Slim Fast®	www.slim-fast.com/products/shake
Milk Shake Plus	Bernard®	www.bernardfoods.com 800-323-3663

*Algunos productos también están disponibles en farmacias de venta al menudeo o tiendas de abarrotes (en la tienda o en línea).

Nota: Muchas cadenas de farmacias y de alimentos cuentan con sus propias marcas de suplementos líquidos entre los que se incluyen:

- ◆ Wal-Mart® = Equate® Nutritional Shake y Equate® Nutritional Shake Plus
- ◆ Kroger® = Fortify® y Fortify® Plus
- ◆ CVS® Pharmacy = Liquid Nutrition y Liquid Nutrition Plus
- ◆ Giant® = CareOne® Nutritional Drink y CareOne® Nutritional Drink Plus
- ◆ Food Lion® = NutraFit® y NutraFit® Plus

Tabla 6: Recetas para sopa, batidos de fruta (*smoothies*), licuados, malteadas y bebidas de fruta

Las siguientes recetas son únicamente sugerencias para obtener calorías líquidas cuando no se tenga idea de cómo obtenerlas...

- ◆ Puede beber leche fortificada para aumentar las proteínas de ser necesario.
Para elaborar leche fortificada con alto contenido de proteínas:
 - 1 cuarto de galón de leche entera
 - 1 taza de leche en polvo descremada
 - Vierta la leche líquida en un tazón hondo.
 - Añada la leche en polvo y mezcle lentamente con una batidora hasta que la leche en polvo se disuelva. Refrigere la mezcla y sívala fría.
- ◆ La leche de soya o de arroz se puede sustituir con leche en cualquier receta.
- ◆ Se puede agregar extractos saborizantes como los de vainilla, almendras, café, etc. para brindar variedad.
- ◆ Otros saborizantes como la gelatina en polvo (por ejemplo, Jell-O®) o mezclas

para preparar budín, jarabes, etc. se pueden agregar para añadir sabores o calorías adicionales.

- ◆ Puede licuar los alimentos con hielo si así lo desea.
- ◆ Cuando utilice frutas enlatadas para las recetas, prefiera aquellas con almíbar espeso para añadir más calorías.
- ◆ Se puede sustituir el yogurt congelado, helados, sorbetes y productos de arroz y soya en cualquier receta.
- ◆ El helado, yogurt helado y gelatina sin azúcar se puede sustituir con sus versiones azucaradas según sea necesario.
- ◆ Para añadir más sabor, textura y calorías, añada plátanos congelados (pele plátanos maduros y colóquelos en una bolsa de plástico en el congelador hasta que los necesite).

SOPAS	
<p>Super sopa 10 onzas de cualquier sopa tipo crema 4 onzas de crema de leche espesa 6 onzas de leche entera 4 cucharadas soperas de leche en polvo descremada Colar la sopa antes de servirla.</p> <p>Otras ideas para preparar sopa incluyen sopas cremosas de Pacific™ Natural Foods (tomate, ayama, etc.) u otras cremas instantáneas.</p>	<p>Sopas de Crema mezclada Prepare cualquier sopa comercial tipo crema concentrada con leche entera, con 2% de grasa o descremada según su tolerancia. Utilice un colador para retirar los pedazos de comida.</p> <ul style="list-style-type: none">• Añada papillas de carne o pollo para bebé para obtener más proteína. <p>Seleccione CUALQUIER sopa comercial según lo desee. Viértala en una licuadora. Agregue líquido según las indicaciones. Licue bien y cuele según se necesite si la sopa queda grumosa.</p>

BATIDOS DE FRUTAS (*SMOOTHIES*)

****Un consejo para obtener geniales batidos de plátano: Pele plátanos muy maduros, colóquelos en una bolsa para congelador de un cuarto de galón y congélelos hasta que los necesite.**

Batido básico

½ taza de yogurt de vainilla o cualquier otro yogurt suave y cremoso como limón, lima, fresa, etc.
1 plátano maduro pequeño

Frappé de yogurt de fresa

1 cucharada sopera de jarabe de fresa o de cualquier otro sabor
½ taza de yogurt de vainilla
½ taza de leche
¼ taza de jugo de naranja
Un chorrito de vainilla

Frappé de fresa y plátano (no dulce)

1 taza de leche (o sustituto)
2 plátanos
1 cartón (8 onzas) de yogurt de fresa
1 cucharada sopera de jugo de limón
Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.

Durazno delicioso

½ durazno de lata
¼ taza de yogurt de vainilla
¼ taza de leche
Un chorrito de vainilla
Una pizca de nuez moscada

Batido de kéfir

8 onzas de kéfir de cualquier sabor
1 plátano maduro
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Batido tropical

½ taza de yogurt cremoso de fruta
½ plátano
2 cucharadas soperas de jugo de naranja

Liculado afrutado de yogurt

1 plátano maduro grande o 2 duraznos medianos, pelados y deshuesados
1 ½ taza de leche entera
1 taza de yogurt de vainilla
1 cucharada de azúcar glasé
½ taza de cubos de hielo
Corte las frutas en trozos. Licue todos los ingredientes excepto el hielo hasta que no queden grumos. Agregue un cubo de hielo a la vez. Licue hasta que no queden grumos.

Malteada de lima

½ taza de yogurt de vainilla
6 onzas de yogurt de lima
1 plátano maduro
1/3 taza de leche (o sustituto)
Licue todos los ingredientes hasta que no queden grumos.

¡Vaya batido de bayas!

6 onzas de yogurt de fresa
6 onzas de yogurt de frambuesa
6 onzas de yogurt de arándano azul
½ taza de leche
Licue todos los ingredientes hasta que no queden grumos.

LICUADOS DE FRUTA

Pera

½ taza de peras de lata
½ taza de queso cottage

Durazno

½ taza de duraznos de lata
½ taza de queso cottage

Plátano y manzana

½ banana pequeña
½ taza de queso cottage
¼ de jugo de manzana

Malteada de pay de fresa (no dulce)

6 a 7 fresas
½ taza de leche fría
½ taza de queso cottage
Miel al gusto
Licue hasta que no queden grumos.

Licue los ingredientes de las siguientes tres recetas hasta que no queden grumos. Congele hasta que quede firme.

Opción 1

¼ taza de queso cottage
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de gelatina preparada

Opción 2

¼ taza de yogurt de sabor
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de gelatina preparada

Opción 3

¼ taza de queso cottage o ricota
¼ taza de helado de vainilla
½ taza de fruta licuada
½ taza de gelatina preparada

RECETAS PARA PREPARAR MALTEADAS

Super malteada

½ taza de leche fortificada
½ taza de helado con alto contenido de grasa
1 paquete de "Instant Breakfast"

La malteada máxima

1 lata de Ensure[®] Plus / Boost[®] Plus o equivalente
1 taza de leche
½ taza de helado
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Licuido con mucha proteína/energía

½ taza de leche (o sustituto)
1 paquete de "Instant Breakfast"
½ taza de queso cottage
¼ de taza de sustituto de huevo
½ taza de helado
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Batido de sorbete

½ taza de leche o leche fortificada (consulte la receta más abajo)
½ taza de sorbete
Puede sustituir ½ taza por ½ taza de leche
♦ Osmolite[®], Osmolite[®] HN
♦ Nutren[®] 1.0, sin sabor
♦ Leche de soya
Opcional: Añada ½ taza de helado de vainilla para obtener algo similar a una helado en palito.

Fruta con crema

1 taza de leche entera
1 taza de helado de vainilla
1 lata de fruta con jarabe espeso (duraznos, albaricoque, pera)
Añada extracto de vainilla o almendra al gusto.
Licue los ingredientes y congele bien antes de servir.

Malteada de mantequilla de cacahuete y chocolate

1 lata de Ensure® o Boost® de chocolate o equivalente de marca propia
2 cucharadas soperas de mantequilla de cacahuete
½ taza de helado de vainilla

Malteada de jugo de frutas

¾ de jugo de piña (u otros jugos)
¼ de taza de sustituto de huevo (opcional)
1 ½ taza de helado de vainilla
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Malteada de muchas calorías

½ taza de leche entera
1 cucharada sopera de leche malteada en polvo
½ taza mitad leche y mitad crema
1 onza de "Instant Breakfast" de cualquier sabor
2 tazas de helado de cualquier sabor
2 cucharadas soperas de Ovaltine®
Licue los ingredientes hasta que no queden grumos.

Malteada con alto contenido de proteína

1 taza de leche fortificada
½ taza de helado
½ cucharada cafetera de extracto de vainilla
2 cucharadas soperas de caramelo, chocolate o su jarabe favorito
*Para añadir variedad, agregue ½ taza de plátano o 1 cucharada sopera de mantequilla de cacahuete suave y 2 cucharadas cafeteras de azúcar
Licue todos los ingredientes a baja velocidad durante 10 segundos.

Malteada de caramelo (Butterscotch)

8 onzas de leche
1 taza de mezcla para preparar budín de caramelo o jarabe
1 cucharada cafetera de azúcar morena
1 paquete de "Instant Breakfast" sabor vainilla
Licue los ingredientes juntos.

Batido matutino de naranja

1 ½ taza de suero de leche
2 cucharadas soperas de azúcar morena
1 cucharada cafetera de extracto de vainilla
2 o 3 cubos de hielo grandes
1/3 taza de concentrado de jugo de naranja congelado
Licue todos los ingredientes excepto el hielo hasta que no queden grumos. Añada un cubo de hielo a la vez. Licue hasta que la mezcla quede uniforme y espumosa.

Crema de chocolate y licor menta

1 taza de leche entera
1 taza de helado de chocolate
1 cucharada cafetera de licor de menta
½ paquete de "Instant Breakfast" sabor chocolate
Licue los ingredientes juntos.
NOTA: Contiene alcohol.

Malteada de chocolate con menta

1 taza de leche entera
1 taza de helado de chocolate
½ cucharada cafetera de extracto de menta
½ paquete de de "Instant Breakfast" sabor chocolate
Licue los ingredientes juntos.

Licudo de café

2 cucharadas cafeteras de café instantáneo mezcladas con una cucharada soperas de agua
1 taza de leche (o sustituto)
1 paquete de "Instant Breakfast" sabor chocolate o vainilla.

Chocolate supremo

1 sobre de "Instant Breakfast" de chocolate
8 onzas de leche
1 cucharada soperas de jarabe de chocolate
Caliente la leche y añada "Instant Breakfast" y el jarabe. Agite para mezclarlos. Decore con malvaviscos.

Malteada de plátano y cacahuete

½ taza de leche (o sustituto)
1 plátano
½ taza de queso cottage
2 ¼ tazas de mantequilla de cacahuete
1 taza de helado de vainilla

Vierta leche en el recipiente de la licuadora. Añada el plátano, la crema de cacahuete y el helado. Tape el recipiente y licue a velocidad alta durante un minuto o hasta que se espese y no queden grumos.

Malteada de nieve de naranja

¾ taza de yogurt de vainilla o natural
¾ taza de jugo de naranja
1 paquete de "Instant Breakfast" de vainilla
Licue los ingredientes juntos.

BEBIDAS DE FRUTA

Salvo que se especifique lo contrario, licue todos los ingredientes juntos.

Ponche de Bucky Badger

2 tazas de coctel de jugo de arándano
½ taza de jugo de naranja
½ taza de jugo de uva
1 taza de 7-UP® o agua mineral
Combine los tres jugos en una jarra.
Añada el 7-UP® o el agua mineral cuando vaya a servir la bebida.

Bebida de fruta con alto contenido de proteína

8 onzas de Enlive® o Resource Breeze®
½ taza de sorbete
6 onzas de Ginger Ale

Batido de ponche

1 taza de azúcar
2 plátanos maduros medianos en rebanadas
3 tazas de jugo de piña sin azúcar
2 cucharadas soperas de jugo de lima
1 lata de 6 onzas de concentrado de jugo de naranja congelado
1 botella de 1 litro de agua carbonatada o de refresco de limón frío
Disuelva el azúcar en el agua carbonatada. Licue los plátanos con los jugos hasta que no queden grumos. Añada al azúcar. Vierta el agua carbonatada.

<p><u>Ponche de sorbete</u> ½ taza de sorbete 6 onzas de gingerale</p> <p><u>Malteada matutina</u> 6 onzas de concentrado de jugo de naranja congelado ¼ taza de agua fría 1 taza de cubos de hielo 1 cartón (8 onzas) de yogurt sin sabor Licue todos los ingredientes excepto los cubos de hielo hasta que la mezcla quede espumosa. Al licuar, añada un cubo de hielo a la vez.</p>	<p><u>Granizado de Batido de fruta</u> 1 lata de 6 onzas de jugo de frutas 4 cucharadas soperas de azúcar 3 tazas de hielo picado</p> <p>Licue todos los ingredientes hasta conseguir una textura de hielo frappé.</p>
---	--

Tabla 7: Sugerencias de alimentos para pacientes con gastroparesia

ALMIDONES			
Pan	Cereales	Granos/PAPAS	Galletas
Pan blanco (incluyendo baguette o chapata)	Avena instantánea (sin sabor)	Arroz (blanco), cualquiera	Arrurruz
Bagel (sencillo o de huevo)	Sémola de maíz	Pasta, macarrones (sin sabor)	Palitos de pan
Panecillo inglés	Crema de trigo	Trigo bulgur	Matzoh
Bolillo	Crema de arroz	Cebada	Melbas
Pan pita	Cereales de arroz y trigo inflado como (Cheerios®, Sugar	Papas (sin piel ni saborizantes) de todo tipo: camote, ñame, etc.	Galletas con forma de ostra
Tortilla (de maíz o de harina)	Pops®, Kix®, Rice Krispies®, Fruit	Papas fritas (horneadas)	Pretzels
Panqueque	Loops®, Special K®,		Galletas saladas
Waffle	Cocoa Crispies®, Cornflakes, Cocoa Puffs)		Galletas con bicarbonato
			Pan tostado

CARNE MOLIDA O PICADA			
Res Tierna de res Deshebrada Aguayón Filete Bistec de falda Bistec de rueda Bistec de lomo de res Ternera Pierna Lomo Costilla Canilla Hombro	Cerdo Magro Lomo Chuletas Jamón 97% sin grasa Aves (sin piel) Pollo Pavo (todo) Carne de caza Venado Conejo Ardilla Faisán (sin piel)	Pescados y mariscos (congelados o frescos, sin saborizantes ni empanizados) Cangrejo Langosta Langostino Almeja Escalopa Ostra Atún (en agua)	Queso Queso cottage Parmesano rallado Otros Huevos (no fritos ni con crema), clara, sustituto de huevo tofu Papilla colada de carne para bebés (todas)
VERDURAS (Cocidas y, si es necesario, licuadas/coladas)			
Betabel	Jugo de tomate	Zanahorias	Champiñones
Salsa de tomate	Puré de tomate	Papilla colada de verduras para bebé	Jugo de verduras
FRUTAS Y JUGOS (Cocidas y, si es necesario, licuadas/coladas) [sic]			
Frutas Puré de manzana Plátano Durazno (de lata) Pera (de lata) Papilla colada de fruta para bebés (todas)	Jugos (todos) Sidra Arándano (endulzado) Arándano (bajo en calorías) Néctares (albaricoque, durazno, pera) Naranja		Naranja y toronja Piña y naranja Papaya Piña Mango Manzana Uva Toronja Pasa
PRODUCTOS LÁCTEOS (si no se es intolerante)	OTROS CARBOHIDRATOS	SOPAS	GRASAS (si se toleran)
Suero de leche Yogurt (congelado) Leche evaporada Yogurt suave (sin trozos de fruta) Leche en polvo Leche, cualquiera si se tolera	Bizcochuelo blanco Galletas de animalitos Natilla o budín Gelatina o Jell-O® Galletas de jengibre Galletas Graham Paletas Sorbete Obleas de vainilla	Caldo Consomé Sopas tipo crema coladas (con agua o leche)	Queso crema Mayonesa Margarina Mantequilla Aceites vegetales Mantequilla de cacahuete suave en pequeñas cantidades
BEBIDAS	ESPECIAS/SALSAS		DULCES
Chocolate caliente (de agua o leche) Kool-Aid® Limonada Tang® o polvo similar para preparar bebidas Gatorade® o Powerade® Refrescos Café Té	Salsa de arándano (suave) Salsa de carne desgrasada Molly McButter®, Butter Buds® Mostaza Catsup Espray de aceite vegetal Salsa de soya Salsa teriyaki Salsa Tabasco® Vainilla y otros extractos Vinagre		Goma de mascar Gomitas Caramelo macizo Gomitas en forma de frijolitos Pastillas (como Lifesavers®) Malvaviscos Jaleas y mermeladas sin semillas

Los siguientes alimentos se han asociado con la formación de bezoares (mezcla de residuos de alimentos que se pueden acumular en el estómago): evítelos si tiene alguno.

Manzanas	Higos	Col de Bruselas	Cáscaras de papa
Bayas	Naranjas	Ejotes	Col agria
Cocos	Pérsimos	Leguminosas	

Tabla 8: Muestra de patrón alimenticio semi-líquido

DESAYUNO

Jugo de cítricos u otra bebida que contenga vitamina C
Cereal caliente diluido
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)
Leche
Café o té
Crema, azúcar

ALMUERZO Y COMIDA

Sopa diluida
Carne en rebanadas finas o en puré o sustituto
Papa en rebanadas finas o sustituto
Verduras en rebanadas finas o en puré
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)
Leche
Café o té
Crema, azúcar
Sal y pimienta

BOCADILLO A MEDIA MAÑANA, TARDE Y ANTES DE DORMIR

Leche o jugo de fruta
Suplemento líquido o malteada (consulte las sugerencias anteriores)

RECURSOS ADICIONALES

- ◆ **Gastroparesis & Dysmotilities Association (Asociación de Gastroparesia y Dismotilidades Gástricas):**
<http://www.digestivedistress.com>
- ◆ **American Motility Society (Sociedad Americana de Motilidad):**
www.motilitysociety.org
- ◆ **University of Virginia Health System, Digestive Health Center of Excellence (Sistema de Salud de la Universidad de Virginia, Centro de Excelencia en Salud Digestiva)**
Ø www.ginutrition.virginia.edu
Ø Ir a: Artículos de nutrición de gastroenterología práctica
Ø Desplácese hacia abajo para consultar el artículo de agosto de 2005