Soft Diet

Focus on soft, easily digestible foods like soups, yogurt, smoothies, mashed potatoes, and scrambled eggs to support healing and avoid irritating the treatment sites.

Here's a more detailed list of soft foods to consider:

Dairy & Protein:

- **Yogurt:** Plain or flavored, a good source of protein and probiotics.
- **Cottage Cheese:** Soft and protein-rich.
- **Scrambled Eggs:** A versatile and nutritious option.
- **Smoothies:** Blend fruits, yogurt, and milk for a nutrient-packed drink.
- **Ice Cream/Frozen Yogurt:** Choose plain flavors to avoid irritating the extraction site.
- **Milkshakes:** Enjoy with a spoon to avoid suction from a straw.
- **Tofu:** Silken tofu is smooth and adaptable to various flavors.

Fruits & Vegetables:

- **Applesauce:** A classic soft food option.
- **Bananas:** Easy to mash and rich in nutrients.
- **Mashed Potatoes:** A comforting and easy-to-eat option.
- **Avocado:** Creamy and full of nutrients, perfect for mashing.
- **Soft-cooked Vegetables:** Steamed or roasted vegetables like carrots, squash, and peas.
- **Canned Fruit:** In juice, rather than syrup.
- **Smoothie Bowls:** Blend fruits and yogurt for a refreshing and nutritious meal.

Other Soft Foods:

- **Soups:** Broth-based or blended soups are great for providing hydration and nutrients.
- **Pudding/Custard:** Creamy and comforting.
- **Jell-O:** A fun, jiggly treat that's easy on the mouth.
- **Oatmeal/Cream of Wheat:** Cooked until soft and creamy.
- **Well-cooked Pasta:** Choose plain pasta or with a smooth sauce.
- **Rice:** Cooked until soft and easily mashed.
- **Fish:** Flaky and tender, like tuna or salmon, rich in omega-3s.
- **Ground Meat:** Finely ground meat mixtures (beef, turkey, or chicken) mixed with soft cooked vegetables.
- **Refried Beans:** A good source of protein.
- **Macaroni and Cheese:** A classic comfort food.
- **Baby Food:** A good option for very young children or those needing very soft textures.

9409 Garland Rd Suite 110 Dallas, TX 75218 Phone:214.321.4880 Fax:888.607.0096
E-Mail: Info@pdckids.com or Visit us at: www.pdckids.com

Dieta blanda

Después de tratamiento dental, concéntrese en alimentos blandos y de fácil digestión, como sopas, yogur, batidos, puré de papas y huevos revueltos, para favorecer la cicatrización y evitar la irritación de la zona de tratamiento.

Aquí tiene una lista más detallada de alimentos blandos que puede considerar:

Lácteos y proteínas:
• Yogur: Natural o de sabores, una buena fuente de proteínas y probióticos.
• Queso cottage: Suave y rico en proteínas.
• Huevos revueltos: Una opción versátil y nutritiva.
• Liquados: Licúe frutas, yogur y leche para obtener una bebida nutritiva.
• Helado/Yogur helado: Elija sabores naturales para evitar la irritación de la zona de la extracción.
• Batidos: Disfrútelos con una cuchara para evitar la succión de una pajita.
• Tofu: El tofu sedoso es suave y se adapta a varios sabores.

Frutas y verduras:
• Puré de manzana: Una opción clásica de alimentos blandos.
• Plátanos: Fáciles de machacar y ricos en nutrientes.
• Puré de papas: Una opción reconfortante y fácil de comer.
• Aguacate: Cremoso y nutritivo, perfecto para machacar.
• Verduras cocidas: Verduras al vapor o asadas, como zanahorias, calabaza y guisantes.
• Fruta enlatada: En jugo, en lugar de almíbar.
• Smoothie Bowls: Licúa frutas y yogur para una comida refrescante y nutritiva.

Otros alimentos blandos:
• Sopas: Las sopas a base de caldo o licuadas son excelentes para aportar hidratación y nutrientes.
• Pudín/Natillas: Cremosas y reconfortantes.
• Gelatina: Una delicia divertida, suave y agradable al paladar.
• Avena/Crema de trigo: Cocinada hasta que esté suave y cremosa.
• Pasta bien cocida: Elija pasta simple o con una salsa suave.
• Arroz: Cocinado hasta que esté suave y fácil de triturar.
• Pescado: Hojaldrado y tierno, como el atún o el salmón, rico en omega-3.
• Carne molida: Mezclas de carne finamente molida (res, pavo o pollo) mezcladas con verduras cocidas suaves.
• Frijoles refritos: Una buena fuente de proteínas.
• Macarrones con queso: Un clásico reconfortante.
• Comida para bebés: Una buena opción para niños muy pequeños o para quienes necesitan texturas muy suaves.

9409 Garland Rd Suite 110 Dallas, TX 75218 Phone:214.321.4880 Fax:888.607.0096
E-Mail: Info@pdckids.com or Visit us at: www.pdckids.com