

DIETA POSTOPERATORIA PARA AMIGDALECTOMÍA

1. Alimentos suaves, blandos, tibios o fríos

- ✓ Nieve o helado (cualquier sabor)
- ✓ Gelatina y flan
- ✓ Jugos y néctares
- ✓ Licuados
- ✓ Gerber de frutas
- ✓ Té helado
- ✓ Paleta de hielo, aguanieve (Icee), postres con hielo frappé
- ✓ Pan dulce (sin corteza crujiente), pastel
- ✓ Tortilla (no tostada ni dorada)
- ✓ Pan de caja (Bimbo, Wonder)
- ✓ Frijoles
- ✓ Puré de papa
- ✓ Verduras crudas o cocidas
- ✓ Pasta
- ✓ Caldo y sopa (tibios)
- ✓ Huevo
- ✓ Pollo
- ✓ Atún
- ✓ Filete de pescado
- ✓ Queso
- ✓ Jamón, salchicha
- ✓ Leche
- ✓ Cereal y galletas sólo remojados en leche
- ✓ Fruta (melón, papaya, mango, plátano, manzana, pera). Puede ofrecerla partida o en puré.
- ✓ Aderezos, mayonesa, mantequilla, crema.

2. Evitar alimentos calientes, crujientes, duros y tostados.

- ✗ Tostadas
- ✗ Papitas, chicharrón, frituras
- ✗ Tacos dorados
- ✗ Empanizados
- ✗ Cereal y galletas sin remojar
- ✗ Pan tostado o con corteza crujiente