

## *Instrucciones Quirúrgicas* *LANAP*

### Instrucciones de dieta

- **Los primeros tres días después del tratamiento con laser**, ingiera solamente una dieta líquida para permitir la cicatrización. Cualquier alimento que se pueda licuar y beber es ideal. El objetivo de esta dieta es proteger el coágulo que actúa como un "apósito" entre la encía y los dientes. No beba con sorbente, ya que esto crea un vacío en la boca que puede alterar el "apósito". Tome vitaminas todos los días.
- **Del cuarto día posterior al tratamiento en adelante**, se recomienda ingerir alimentos con una consistencia "blanda" como los que se mencionan a continuación. \*Consulte la lista que se incluye más abajo.
- **Apartir de los siete a diez días después del tratamiento**, puede ingerir alimentos blandos. Los alimentos blandos tienen la consistencia de las pastas, el pescado, el pollo o los vegetales cocidos al vapor. Luego, puede agregar gradualmente sus opciones de dieta habituales.
- **Recuerde** que incluso después de diez días, la herida no cicatriza del todo. El primer mes después del tratamiento debe continuar eligiendo cuidadosamente los alimentos que ingiere. Es mejor consumir alimentos blandos.

### \*\*\*Sugerencias de dieta "blanda"\*\*\*

#### VITAMINAS TODOS LOS DÍAS

Cualquier alimento que pueda licuarse

Crema de trigo, avena, Malt O Meal

Pure de aguacate, pure de manzana

Pure de papa o papas al horno, se le puede agregar mantequilla/crema agria

Pure de plátano o pure/licuado de cualquier fruta excepto bayas con semillas

Caldo o sopa crema

Pure de vegetales cocidos al vapor

Pure de camote o calabacita

Queso cottage, queso cremoso o blando

Mantequilla de mani cremosa sin trozos sólidos

Huevos preparados de cualquier forma, con o sin queso derretido

Omelet con queso y aguacate

Gelatina (Jell-O), pudín, helado, yogurt

Malteada/licuados, que se pueden preparar con frutas excepto bayas con semillas

Bebidas nutritivas como SlimFast, Ensure

### **NO INGIERA...**

Chicle de mascar, dulces sólidos, galletas, papitas fritas, nueces, nada que sea de consistencia sólida o crujiente, nada con semillas o porciones sólidas, carne que se desmeche y que pueda potencialmente introducirse entre los dientes o por debajo de la encía, vegetales crudos o ensaladas crujientes.

**GALLARDO & LAMAS**  
PERIODONTIS • IMPLANT DENTISTRY

305-447-1447