

Client Name _____ Date _____

RD/DTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia nutricional para la Disfagia

Nivel 1: Alimentos molidos

- El propósito de esta dieta es sugerir alimentos que se pueden tragar en forma segura y con éxito.
- Esta dieta se compone de alimentos que son fáciles de tragar porque son licuados, batidos o molidos hasta alcanzar la textura de un pudín.
- Deben evitarse los alimentos de textura gruesa como las frutas y verduras/vegetales crudas o los frutos secos.
- Todos los alimentos incluidos en esta dieta deben ser suaves y sin grumos.

Los líquidos pueden ser difíciles de tragar, y quizás sea necesario espesarlos. La dieta puede ajustarse para que incluya líquidos espesos o más claros tal como se describen a continuación. Un dietista registrado puede ayudarle a personalizar esta dieta para incluir alimentos favoritos en forma modificada. Tendrá que moler sus alimentos hasta que su dietista, médico u otro profesional de la salud aumente la textura de su dieta.

Consejos de cocción y preparación

- Añada a los alimentos cantidades pequeñas de salsa de carne (*gravy*), salsa, jugo de verduras o el agua de cocción, jugo de frutas, leche o mitad leche/mitad crema (*half and half*) y luego, hágalos puré hasta que tengan la consistencia de pudín.
- Agregue hojuelas de papas deshidratadas o espesantes comerciales a los alimentos molidos que estén demasiado claros.
- Añada leche en polvo sin diluir a los alimentos para aumentar su contenido de calorías y proteínas.
- Prepare sus alimentos favoritos en cantidades mayores y congélelos en porciones individuales para usarlos en otras ocasiones.
- Recaliente los alimentos suavemente para que no se les formen una costra dura por fuera.

Líquidos espesos

- Los líquidos espesos se pueden comprar ya preparados o se pueden preparar añadiéndoles espesantes comerciales.
- Las sopas se pueden licuar o colar para quitarles trozos de alimentos y grumos; luego, se pueden espesar con harina, maicena/fécula de maíz, hojuelas de papas deshidratadas o espesantes comerciales para que adquieran la consistencia de pudín.
- Bebidas como la leche, jugos sin pulpa, café, té, gaseosas, bebidas alcohólicas y suplementos nutricionales deben espesarse hasta tener la consistencia de pudín.
- Es necesario espesar, hasta obtener la consistencia de pudín, alimentos como malteadas congeladas, yogur, batidas de leche, rompopo/ponche de huevo, suplementos nutricionales, helado/mantecado, sorbete (*sherbet*), gelatina regular o sin azúcar u otros alimentos que se aclaran a la temperatura del cuerpo (98°F/36.7 C°).

Líquidos claros

- Entre los líquidos claros se incluyen los jugos de fruta, leche, café, té, gaseosas, bebidas alcohólicas, suplementos nutricionales, caldo y sopas coladas sin espesar.
- Se consideran líquidos claros las malteadas congeladas, yogur, batidas de leche, rompopo, suplementos nutricionales, helado/mantecado, sorbete (*sherbet*), gelatina regular o sin azúcar y otros alimentos que se aclaran a temperatura ambiente (98°F/36.7 C°).

Alimentos recomendados

Granos	Cereales suaves cocidos como farina y crema de trigo con pequeñas cantidades de leche. Panes, panecillos, galletas saladas, panqueques, panecillos dulces, pastelitos daneses, tostadas francesas, <i>muffins</i> , pasta bien cocida, fideos, relleno de pan y arroz hechos puré hasta tener la consistencia de pudín.
Verduras/Vegetales	Verduras hechas puré, salsa o pasta de tomate sin semillas y sazonada al gusto con mantequilla, margarina o aceite. Papas molidas o en puré sin su cáscara sazonadas con salsa de carne (<i>gravy</i>), mantequilla, margarina o crema agria.
Frutas	Frutas hechas puré, bananas o aguacates/paltas, frescos y bien molidos.
Leche	Leche para humedecer los alimentos, suavizar los pudines, natillas, flanes o yogur
Carnes y otros productos con proteínas	Carnes cocidas molidas, cazuelas de carne, salchichas tipo Braunschweiger , soufflés y otros platillos de huevos.
Grasas y aceites	Mantequilla, margarina, salsa de carne (<i>gravy</i>) colada, crema agria, mayonesa, queso crema, cobertura batida (<i>whipped topping</i>), salsas cremosas como salsa blanca, de queso u holandesa.

Notes:

Alimentos no recomendados

Granos	Panes, panecillos, galletas saladas/de soda, panecillos (<i>biscuits</i>), panqueques, gofres (<i>waffles</i>), tostadas francesas, <i>muffins</i> , y relleno de pan, pasta, fideos y arroz que no hayan sido molidos hasta alcanzar consistencia de pudín. Cereales secos, avena o cereales cocidos con grumos, semillas o trozos.
Verduras/Vegetales	Frescas, enlatadas o secas que no hayan sido molidas. Tomates o salsa de tomate con semillas.
Frutas	Frutas enteras, frescas, congeladas, enlatadas o secas que no hayan sido molidas. Sandía con semillas.
Leche	Yogur con trozos de fruta o nueces.
Carnes y otros productos con proteínas	Carnes, pescados o aves, enteros o molidos. Lentejas cocidas o legumbres cocidas pero que no estén molidas o hechas puré. Queso, requesón/queso cottage o mantequilla de cacahuates/maníes, excepto cuando están mezclados con otros alimentos y hechos puré. Huevos fritos, revueltos o duros, excepto si sirven en forma de puré.
Grasas y aceites	Todas las grasas con aditivos gruesos o con trozos.

Notes:

Ejemplo de menú para 1 día

Comida	Opciones de alimentos
Desayuno	<p>½ taza de jugo de naranja, a la consistencia líquida recomendada</p> <p>½ taza de farina preparada con leche y espolvoreada con azúcar morena sin grumos</p> <p>1 huevo revuelto hecho puré</p> <p>½ <i>muffin</i> pasado por la licuadora o molido con mantequilla o margarina</p> <p>1 taza de una bebida suave como leche o café, a la consistencia líquida recomendada</p>
Almuerzo	<p>½ taza de sopa de tomate colada preparada con leche a la consistencia líquida recomendada</p> <p>3 galletas saltinas molidas</p> <p>½ taza de pudín de carne hecho puré rociado por encima con ketchup</p> <p>½ taza de puré de papas con salsa de carne (<i>gravy</i>)</p> <p>¼ taza de puré de zanahorias y ¼ taza de puré de arvejas/chícharos/guisantes, mezclados</p> <p>½ taza de pudín de vainilla</p> <p>½ taza de melocotones/duraznos hechos puré</p> <p>1 taza de bebida suave como té, café o leche, a la consistencia líquida recomendada</p>
Cena	<p>½ taza de sopa de papas colada y preparada con leche a la consistencia líquida recomendada.</p> <p>3 galletas tipo saltinas molidas</p> <p>1 taza de cazuela de pollo con fideos hecha puré</p> <p>½ taza de ejotes/ habichuelas tiernas hechos puré</p> <p>6 onzas de yogur suave batido con sabor a fruta o estilo natilla</p> <p>½ taza de compota de manzana hecha puré</p> <p>1 taza de bebida suave como té, café o leche, a la consistencia líquida recomendada</p>

Análisis nutricional aproximado: *El análisis incluye leche reducida en grasa como bebida suave. Calorías: 1,975; Proteínas: 94g (19% de las calorías); Carbohidratos: 299g (60% de las calorías); Grasa: 46g (21% de las calorías); Colesterol: 360mg; Sodio: 3,695mg; Fibra: 15g

Notes: