

Client Name _____ Date _____

RD/DTR _____

Email _____ Phone _____

Terapia nutricional para Disfagia Nivel 2: Alimentos mecánicamente modificados

- El propósito al modificar mecánicamente los alimentos es proveer alimentación que se pueda tragar en forma segura y con éxito.
- Esta dieta consiste en alimentos modificados mecánicamente, o sea, alimentos licuados, picados, machacados o molidos/majados, de modo que sean fáciles de masticar y tragar.
- Deben evitarse los alimentos que tienen trozos grandes o que son difíciles de masticar completamente.

Un dietista registrado puede aconsejarle cómo modificar los alimentos para que usted pueda disfrutar de sus sabores favoritos y además, comer en forma segura.

Los líquidos pueden ser difíciles de tragar, y quizás sea necesario espesarlos. Esta dieta puede ajustarse para que incluya líquidos espesos o más claros tal como se describen a continuación. Tendrá que licuar, picar, machacar o moler/majar sus alimentos hasta que su dietista, médico u otro profesional de la salud aumente la textura de su dieta.

Consejos de cocción y preparación

- Use una licuadora, procesadora de alimentos, picadora, pasa puré, mortero/molcajete o moedor de papas para preparar los alimentos en esta dieta.
- Use salsas, jugos de verduras o frutas, leche, mitad leche/mitad crema (*half and half*) o el agua de cocción para humedecer los alimentos al licuarlos, picarlos, machacarlos o molerlos.
- Sirva los alimentos con salsas para humedecerlos y darles más sabor.
- Sirva cazuelas suaves y húmedas y ensaladas de pescado, carne o huevo sin trozos grandes de carne o verduras.
- Sirva sopas con trozos pequeños de carne y vegetales que sean fáciles de masticar y tragar.
- Cubra los productos de pan, como panqueques o rebanadas de pan, con salsa o sirope y luego, mézclelos hasta que el producto de pan se disuelva y forme una papilla (mezcla empapada con líquido).
- Añada leche en polvo a los alimentos para aumentar las calorías y proteínas en esta dieta.
- 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.
- Evite los alimentos pegajosos como la mantequilla de cacahuates/maníes y dulces masticables como los caramelos chiclosos y el regaliz.
- Es necesario cocer las verduras/vegetales hasta que estén blandas y se puedan moler con un tenedor.

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, los alimentos como malteadas congeladas, yogur, batidas de leche, rompopo/ponche de huevo, suplementos nutricionales, helado/mantecado, 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 sin espesar, 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, sorbete (*sherbet*), gelatina regular o sin azúcar y otros alimentos que se aclaran a temperatura ambiente (98°F/36.7 C°). Estos alimentos deben evitarse, a no ser de que se los espese hasta que tengan consistencia de pudín.

Notes:

Alimentos recomendados

Grupo alimenticio	Alimentos
Granos	Panqueques, panes, panecillos dulces, pastelitos daneses y tostadas francesas, blandos, regados con jarabe/sirope o salsa hasta formar una papilla. Pasta bien cocida, fideos y relleno de pan. Fideos bien cocidos en salsa. Bolitas de masa blandas tipo “Spaetzel” humedecidas con mantequilla o salsa de carne (<i> gravy</i>). Productos comerciales de pan hechos puré. Cereales cocidos con poca textura, incluyendo la avena. Cereales secos con poca textura como hojuelas de maíz (<i> corn flakes</i>), de trigo (<i> wheat flakes</i>) y arroz inflado, ligeramente humedecidos. Salvado de trigo (<i> wheat bran</i>) sin procesar, incorporado a los cereales para aportar fibra. Pasteles embetunados/glaseados, blandos, húmedos y disueltos en leche o jugo hasta formar una papilla. Galletas ablandadas con leche, café u otro líquido.
Verduras/Vegetales	Papas jugosas, bien cocidas, ya sean hervidas, horneadas o molidas. Todo tipo de verduras blandas, bien cocidas en trozos menores de ½ pulgada de tamaño.
Frutas	Frutas enlatadas o cocidas, blandas, escurridas sin semillas ni cáscara. Bananas maduras frescas. Gelatina regular o gelatina con fruta enlatada, excepto piña. Tartas blandas de fruta con sólo la corteza de abajo. Postres crujientes de frutas sin semillas ni nueces y con una corteza blanda o cobertura de migas. Granizados/nieves de fruta.
Leche	Pudín, flan, helado/mantecado, sorbete (<i> sherbet</i>), malteadas, yogur congelado y requesón/queso cottage.
Carnes y otros productos con proteínas	Carnes, aves o pescados cocidos, molidos y jugosos o blandos con salsas. Cazuelas sin arroz. Macarrones con queso humedecidos, pasta bien cocida con salsa de carne, cazuela de atún con fideos, lasaña blanda y humedecida. Albóndigas, pastel de carne o de pescado, humedecidos. Ensaladas de atún, huevo o carne sin trozos grandes o verduras difíciles de masticar. Quiches suaves sin trozos grandes. Huevos escalfado/ahogados, revueltos o hervidos blandos y molidos con mantequilla, margarina o salsas, soufflés con trocitos de carne, fruta o verduras, tofu (queso de soya), legumbres secas bien cocidas con líquido y molidas como frijoles/porotos/habichuelas/caraotas/judías, chícharos/arvejas/guisantes.
Grasas y aceites	Mantequilla, margarina, salsa de carne (<i> gravy</i>), salsas de crema, mayonesa, aderezos para ensalada, queso crema, queso crema untable con frutas o verduras blandas, crema agria, <i> dips</i> de crema agria con frutas o verduras blandas, coberturas de crema batida .

Alimentos no recomendados

Grupo alimenticio	Alimentos
Granos	Los panes que no se incluyen en la lista de alimentos recomendados. Cereales cocidos y gruesos que contienen linaza u otras semillas o nueces. Cereales secos de granos enteros o cereales gruesos. Cereales con nueces, semillas, frutas secas y/o coco. Pasteles y galletas, secos y gruesos. Arroz. Arroz con leche o budín de pan.
Verduras/Vegetales	Papas ahuecadas/cáscaras y horneadas. Totopos (<i>chips</i>) de papas y de otras verduras. Papas fritas. Elote/maíz/choclo y arvejas/chícharos/guisantes cocidos. Brócoli, col/repollo, coles/repollos de Bruselas, espárragos, apio y otras verduras fibrosas, duras o poco cocidas.
Frutas	Piña/ananá, frutas con semillas, coco, frutas secas.
Leche	Yogur con frutos secos (nueces).
Carnes y otros productos con proteínas	Nueces; alimentos preparados con nueces, carnes secas, carnes duras (como tocino/tocineta, salchichón, salchichas, <i>bratwurst</i>). Cazuelas secas o con arroz o trozos grandes. Rebanadas o cubitos de queso. Mantequilla de cacahuates/maníes. Huevos duros o fritos crujientes. Sándwiches. Pizza.
Grasas y Aceites	Todas las grasas con aditivos gruesos o con trozos.

Notes:

Ejemplo de menú para 1 día

Comida	Menú
Desayuno	<p>½ taza (4 onzas) de jugo de naranja, a la consistencia líquida recomendada</p> <p>½ taza de avena humedecida con ¼ taza de leche</p> <p>1 huevo revuelto, blando</p> <p>1 <i>muffin</i> con mantequilla o margarina</p> <p>1 taza (8 onzas) de una bebida de mínima textura a la consistencia líquida recomendada</p>
Almuerzo	<p>½ taza de sopa de tomates a la consistencia líquida recomendada</p> <p>3 galletas saladas/de soda, hechas papilla</p> <p>3 onzas de pastel de carne con salsa de tomate por encima</p> <p>½ taza de papas humedecidas</p> <p>½ taza de mezcla bien cocida de zanahorias y arvejas/chícharos/guisantes</p> <p>½ taza de pudín de vainilla con rebanadas blandas de durazno/melocotón enlatado</p> <p>1 galleta dulce humedecida</p> <p>1 taza (8 onzas) de una bebida de mínima textura a la consistencia líquida recomendada</p>
Cena	<p>½ taza de sopa de papas preparada a la consistencia líquida recomendada</p> <p>3 galletas saladas, hechas papilla</p> <p>1 taza de cazuela de pollo con fideos humedecida</p> <p>½ taza de ejotes/habichuelas tiernas bien cocidos, humedecidos, sin el hilo</p> <p>½ taza de postre de manzanas (<i>apple cobbler</i>) con ½ taza de helado</p> <p>1 taza (8 onzas) de una bebida de mínima textura a la consistencia líquida recomendada</p>

Análisis nutricional aproximado: *El análisis incluye leche reducida en grasa como bebida:
 Calorías: 2,000; Proteínas: 87g (17% de las calorías); Carbohidratos: 286g (57% de las calorías);
 Grasa: 57g (25% de las calorías); Colesterol: 375mg; Sodio: 3,151mg; Fibra: 17g

Notes: