

Dieta para pacientes con disfagia – Nivel 1

Nivel 1: Purés

Propósito de la dieta:

La dieta para pacientes con disfagia se recomienda para personas que tienen problemas temporales o permanentes para tragar. Hay 3 niveles en la dieta. La dieta nivel 1 se recomienda para pacientes con dificultad moderada o grave para tragar y con poca capacidad para proteger las vías respiratorias. Un fonoaudiólogo o doctor puede determinar si esta dieta es apropiada para usted.

Indicaciones:

Esta dieta es para quienes han sufrido un derrame cerebral, lesiones en la cabeza, cáncer en la cabeza o el cuello u otras afecciones que afectan la capacidad de tragar.

Descripción:

- Esta dieta permite consumir alimentos en forma de puré, líquidos espesos o cremosos.
- La consistencia de los líquidos puede estar restringida. Las bebidas muy líquidas son más difíciles de tragar y es posible que haya que espesarlas. El fonoaudiólogo o el doctor determinarán si debe hacer que los líquidos sean más espesos.
- Si los líquidos están restringidos, necesitará evitar cualquier alimento que se transforme en líquido a temperatura ambiente (70° F) o temperatura corporal (98° F).
- Se deben evitar los alimentos que requieren mover la lengua o masticar para poder tragarlos. No se permiten texturas granuladas, frutas o verduras crudas, nueces o semillas.
- Si se alimenta con comidas no permitidas en esta dieta, Ud. aumentará las posibilidades de tener problemas para tragar o que la comida pase a la faringe o los pulmones (conocido como “aspiración”).
- Es difícil satisfacer las necesidades de energía con esta dieta. La mayoría de los pacientes necesitan consumir un suplemento nutritivo para cumplir con sus necesidades de calorías y proteínas. Su dietista o doctor pueden determinar si esto es necesario.
- Agregue queso fundido, salsa blanca, salsa espesa de carne (*gravy*) hecha con leche, leche evaporada o mantequilla a los alimentos cocidos, para aumentar su contenido de calorías y proteínas.
- Los panes, pasteles y panqueques pueden convertirse en una mezcla blanda y espesa, si se combinan con leche, jugo de manzana, Sprite®, gelatina, etc. Estos alimentos deben estar completamente saturados de líquido.
- Si usted no puede preparar las comidas o cocinar, considere la posibilidad de comprar comidas preparadas en forma de puré y líquidos espesos.





Nutriólogo (dietista): _____

Teléfono: _____

Establecimiento: _____


This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD035S – 01/17

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
<p>Leche y Productos Lácteos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Leche, suero de leche y yogur suave (quizá necesiten espersarse). 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con semillas, nueces o grumos.
<p>Almidones, Panes, Granos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de papa mezclado con salsa gravy o queso, mantequilla, margarina y/o crema agria. Almidones hechos puré bien cocidos (mezclados en la licuadora hasta tener una textura suave y consistente) como pasta, fideos, aderezo de pan o arroz. Mezclas de pan en puré. Pregelatinizado/aguado*: panes, panqueques, rollos dulces, bollo de azúcar glaseado, tostada francesa (pan tostado francés), etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las otras papas, fideos de arroz. Puré sencillo de papas, granos cocidos. Aderezo de pan no hecho puré. Todos los demás panes, rollos, galletas, bizcochos, panqueques, waffles, tostadas francesas (pan tostado francés), panecillos, etc.
<p>Cereales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales suaves, cocidos con la consistencia de una crema (sémola, harina de maíz o trigo). Cereal de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Avena o cereales cocidos con grumos, semillas o trozos. Cereales secos.
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de frutas sin cáscara o semillas. Puré de manzanas. Puré de bananas. Jugos de frutas sin pulpa, semillas o trozos (si los líquidos están restringidos, tal vez sea necesario espesarlos hasta lograr la consistencia apropiada). 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enteras (frescas, congeladas, enlatadas). Frutas secas. Piña, naranjas u otras frutas con alto contenido de pulpa.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD035S – 01/17

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verduras sin trozos, grumos, pulpa o semillas. • Pasta o salsa de tomate sin semillas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las demás verduras que no se han hecho puré. • Salsa de tomate con semillas. • Ensaladas
<p>Papas y substitutos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papas con salsa (<i>gravy</i>) o queso, mantequilla, margarina o crema agria. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas, Tater Tots®, papa rallada o preparadas de cualquier otra manera. • Puré de papas común.
<p>Carnes y Sustitutos de la Carne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes en puré. • Cheese Whiz. • Suflés de textura suave y consistente. • Humus o puré untado de otras legumbres. • Tofu blando y mezclado con líquidos. • Puré de huevos o substitutos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pescado o aves enteros o molidos. • Tocino, salchichas y chorizos. • Queso, requesón (queso cottage). • Hevos fritos, revueltos o cocidos. • Lentejas o legumbres no hechos puré. • Mantequilla de cacahuete, a menos que sea mezclada con alimentos hechos puré. • Nueces y semillas.
<p>Grasas y Aceites</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina, salsa <i>gravy</i> colada, crema agria, mayonesa, queso crema, crema batida. • Aderezos para ensaladas sin semillas y aceites (depende de la consistencia). • Salsas suaves como salsa blanca, de queso o holandesa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas con aditivos ásperos o grumos. • Aceites y aderezos para ensalada restringidos por su consistencia.
<p>Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las sopas coladas, con base de crema o caldo, si la textura cumple con las restricciones de los líquidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas con trozos de comida o verduras.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD035S - 01/17

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
<p>Dulces y Postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Cremas suaves, flanes, yogur, puré de postres y suflés. • Helados, yogur congelado, y sorbetes. • Rompope, batidos, y malteadas. • Gelatinas regulares o sin azúcar, quizá sea necesario hacerlas más espesas). 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas. • Pasteles, pays (pies), pastelillos rellenos de crema. • Budines ásperos o con textura. • Pan y arroz con leche. • Yogur con frutas. • Si los líquidos están restringidos, evite las bebidas malteadas congeladas, batidos, yogur congelado, helados, sorbete, gelatina o cualquier otro producto que se transforma en líquido a temperatura ambiente o corporal.
<p>Bebidas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Las bebidas deben tener la consistencia (líquido, néctar, miel, espesa) recomendada por el fonaudiólogo o el doctor. • Bebidas de consistencia cremosa, espesas de acuerdo a lo permitido. • Licuados (<i>smoothies</i>), batidos, jugos de frutas, jugos de verduras, café, té, gaseosas (refrescos), bebidas alcohólicas y suplementos nutricionales (quizá sea necesario hacerlas más espesas). • Cubitos de hielo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier líquido sin grumos, trozos, semillas, pulpa, etc. • Cualquier bebida de consistencia restringida.
<p>Varios</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar, edulcorante artificial, sales, pimienta molida fina y especias. • Salsa de tomate (kétchup), mostaza, salsa para asados (BBQ) y otras salsas suaves. • Miel, jalea suave. • Dulces muy suaves, como las trufas (bombones). 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta y especias de molido grueso. • Salsa, sazónador o condimentos con trozos. • Conservas de frutas en trozos y mermeladas con semillas. • Semillas, nueces, alimentos pegajosos. • Dulces masticables, como caramelos o regaliz (<i>licorice</i>).

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD035S – 01/17

Plan simple de comidas:

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de naranja (sin pulpa)	Boost Plus®	Jugo de manzana
Puré de duraznos	Crema de almejas colada	Sopa de tomate
Suflé de tostadas francesas (pan tostado francés) hechas puré	Puré de estofado con salsa <i>gravy</i>	Puré de pollo al horno con salsa
Jarabe para panqueques	Puré de papas con salsa <i>gravy</i>	Puré de papas con queso fundido
Leche 2%	Puré de zanahorias	Puré de chícharos (arvejas) con mantequilla
Sobres de sal, azúcar y pimienta fina	Puré de manzana	Pudin de puré de banana
	Sobres de sal, azúcar y pimienta molida fina	Leche 2%
		Sal, azúcar y pimienta molida fina

Recursos en la Internet:

- www.hormelheathlabs.com
- www.thickit.com
- www.simplythick.com
- www.swallowingdisorderfoundation.com

Dysphagia Level 1

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

This handout is meant for use during an appointment with a registered dietitian only and is not intended for use by other clinicians.

© 2016 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud.
Patient and Provider Publications RD035S – 01/17