

Dieta para pacientes con disfagia – Nivel 2

Nivel 2: Alimentos alterados mecánicamente

Propósito de la dieta:

La dieta para pacientes con disfagia se recomienda para las personas que tienen problemas temporales o permanentes para tragar. Hay tres niveles en la dieta. La dieta nivel 2 se recomienda para pacientes que pueden masticar, pero que tienen dificultad leve o moderada para tragar. 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 u otras afecciones que afectan la capacidad de tragar. Esta es una dieta de transición de alimentos en forma de puré a texturas más sólidas.

Descripción:

- Esta dieta permite consumir alimentos jugosos, blandos y fáciles de formar un bolo alimenticio (un bocado blando de comida).
- Las carnes deben estar molidas o picadas, jugosas y con algo de consistencia.
- La consistencia de los líquidos puede estar restringida. Los líquidos son más difíciles de tragar y es posible que haya que espesarlos. El fonoaudiólogo o el doctor determinará si es necesario que espese los líquidos.
- Si los líquidos están restringidos, necesitará evitar cualquier alimento que se transforme en líquido a temperatura ambiente (70° F) o temperatura corporal (98° F).
- Todos los alimentos de la lista “Dieta Puré” están permitidos.
- Si se alimenta con comidas no permitidas en esta dieta 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 puede 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.

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 RD036S – 01/17

Nivel 2: Guía de alimentos alterados mecánicamente

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
Leche y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Leche, leche agria (quizá sea necesario espesarla) Yogur sin semillas, fruta o nueces (quizá sea necesario espesarlo) Queso cottage (requesón) 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con semillas, nueces o grumos Queso cortado en rodajas o cubos No se permite el uso de líquidos
Panes y granos 	<ul style="list-style-type: none"> Panqueques blandos con almíbar Mezclas de pan hechos puré Líquidos espesos o gelatinizados hechos de pan Fideos bien cocidos con salsa Macarrones con queso jugosos Guisos sin arroz Fideos <i>Spaetzel</i> o bolitas de masa blanda que ha sido humedecida con mantequilla o <i>gravy</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz Panes, roscas (<i>bagel</i>), panes o cualquier otro producto producido con pan Productos horneados Pizza Palomitas de maíz, galletas, papitas fritas (chips) Granos cocidos (quínoa, cebada, polenta, etc.)
Cereales 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales cocidos como la sémola, harina de trigo, avena o cereal de arroz Cereales secos humedecidos levemente con poca textura como los cereales de maíz, Rice Krispies®, Wheaties®. (si los líquidos están restringidos, toda la leche debe ser absorbido por el cereal). 	<ul style="list-style-type: none"> Cereales cocidos con grumos, semillas o trozos Cereales enteros, secos o grandes
Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enlatadas o cocidas sin cáscara o semillas Puré de manzanas Bananas maduras Jugos de frutas con poca pulpa (si los líquidos están restringidos, tal vez sea necesario espesarlos hasta lograr la consistencia apropiada). 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas enteras (frescas o congeladas) Frutas cocidas con cáscara o semillas Frutas secas Piña natural, enlatada o cocida

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 RD036S - 01/17

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta o salsa de tomate sin semillas • Verduras blandas, bien cocidas <p>Debe cortar la verdura en trozos, de menos de media pulgada. Debe poder hacerlas puré con facilidad.</p>	<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"> • Papas cocidas, jugosas, hervidas, horneadas o puré • Papa rallada, bien cocida, que no sean crocantes (toda la papa debe estar jugosa y en salsa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas fritas • Papa rallada crocante
<p>Carnes y sustitutos de la carne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pollo o pescado molido o cocido, jugoso. Puede servirlo con <i>gravy</i> o salsa. • Guisos con carne de textura suave y verduras • Albóndigas, pan de carne o pescado jugoso • Ensalada blanda de atún o huevo • Quiche de textura suave • Huevos cocidos, revueltos, hervidos o en puré jugoso • Legumbres o frijoles bien cocidos y hechos puré • Humus o puré untado de otras legumbres • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras y secas • Tocino, salchichas y chorizos • Queso en rodajas o cubos • Huevos fritos o duros • Lentejas o legumbres no hechos puré • Mantequilla de cacahuete (maní) con trozos • Nueces y semillas
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Crema agria • Mayonesa • Queso crema • Crema batida • Aderezos para ensaladas sin semillas y aceites (depende de la consistencia del líquido) • Salsas suaves como salsa blanca, salsa <i>gravy</i>, de queso u holandesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas con aditivos ásperos o grumos • Aceites y aderezos para ensalada restringidos por su consistencia


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 RD036S - 01/17

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
<p>Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas con carnes y verduras fáciles de masticar y de tragar; la carne y las verduras deben tener un tamaño menor a media pulgada; debería ser fácil aplastarlas con el tenedor • Batidos (sin semillas, malteadas, jugos de fruta, de verduras, café, té, bebidas gaseosas o alcohólicas y suplementos alimenticios (es posible que haya que espesarlos) • Cubitos de hielo 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier líquido con grupos, trozos, semillas, pulpa, etc. • Cualquier bebida restringida por no ser espesa
<p>Dulces y postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Flanes y cremas • Postres blandos de frutas, sólo con la masa de abajo • Postres cremosos de fruta, sin semillas o nueces • Pasteles blandos, húmedos, con crema o licuados • Galletas gelatinizadas o blandas, húmedas, mojadas en leche u otro líquido • Helados, yogur congelado, sorbetes, rompopo, batidos, malteadas, gelatinas regulares o sin azúcar (quizá sea necesario hacerlas más espesas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Galletas y pasteles secos y de textura áspera • Postres con nueces, semillas, coco, piña o frutas secas • Budín de arroz o pan • 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 fonólogo o el doctor • Licuados (sin semillas), batidos, jugos de frutas o 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

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 RD036S - 01/17

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que debe evitar
Varios 	<ul style="list-style-type: none"> • Kétchup, mostaza, salsa para asados (BBQ) y otras salsas suaves • Miel, jalea • Salsas suaves con trocitos • Salsa con trozos pequeños y tiernos, de un tamaño menor a media pulgada • Barras de chocolate que son blandas, suaves y fáciles de masticar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimienta y hierbas de molido grueso • Conservas de frutas en trozos y mermeladas con semillas • Semillas, nueces, alimentos pegajosos • Dulces masticables, como caramelos o regaliz (<i>licorice</i>) • Caramelos duros

Ejemplo de Plan Alimentario:

Desayuno	Almuerzo	Cena
Jugo de naranja	Trocitos de carne con salsa	Pollo <i>cordón azul</i> cortado en trocitos, con salsa
Peras en lata	Puré de papas con <i>gravy</i>	Puré de camote
Avena	Trozos de zanahoria (bien cocida) con mantequilla	Arvejas cocidas con mantequilla
Suflé de huevos	Crema de lima	Peras en lata
Kétchup, sal, pimienta	Sal, pimienta molida fina	Sal, pimienta molida fina
		Leche

Recursos en la Internet:

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

Dysphagia Level 2

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 RD036S – 01/17