

Dieta para pacientes con disfagia – Nivel 3

Nivel 3: avanzada

Propósito de la dieta:

La dieta para pacientes con disfagia se recomienda para personas con dificultades temporales o permanentes para tragar. Existen 3 niveles en la dieta de disfagia. La dieta para pacientes con disfagia de nivel 3 se recomienda para las personas con dificultades orales (boca) o faríngeas (garganta) para tragar leves. El paciente debe tener la capacidad de masticar para tener esta dieta. Un terapeuta del habla o médico determinará si esta dieta es apropiada para usted.

Indicaciones de uso:

La dieta está pensada para aquellas personas que ha sufrido accidentes cerebrovasculares, lesiones en la cabeza u otras condiciones que afectaron su habilidad para tragar. Esta dieta es considerada una dieta de transición que incluye la mayoría de las texturas comunes con la excepción de alimentos que son más difíciles de masticar y tragar.

Pautas generales:

- La dieta consiste de alimentos que tienen, en su mayoría, una textura común, con la excepción de alimentos muy duros, pegajosos o crujientes.
- Todos los alimentos deben estar húmedos y en porciones del tamaño de un bocado antes de tragarlos.
- Asimismo, es posible que deba evitar algunos líquidos. Los líquidos ligeros son más difíciles de tragar y es posible que necesite espesarlos. Su terapeuta del habla o médico determinará si necesita espesar los líquidos.
 - Si la ingesta de líquidos ligeros está restringida, deberá evitar los alimentos que se aligeran a temperatura ambiente o temperatura corporal (70 °F, 21 °C a 98 °F, 36.6 °C).
- Todos los alimentos de dietas en puré y dietas blandas están permitidos.
- Si come alimentos no permitidos en esta dieta, incrementará sus probabilidades de experimentar problemas para tragar o de que los alimentos pasen a su tráquea o pulmones (también conocido como aspiración).
- Agregar alimentos tales como queso derretido, salsa blanca, salsa de carne (gravy) hecha con leche, leche evaporada o mantequilla a los alimentos cocidos puede incrementar su contenido de calorías y proteínas.





Dietista: _____

Teléfono: _____

Centro: _____

Nivel 3: pautas para la dieta para pacientes con disfagia avanzada

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
Leche y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y suero de leche (es posible que necesite espesarlos) • Yogur (es posible que necesite espesarlo) • Queso cottage (requesón) • Queso 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur con nueces o coco • Líquidos ligeros que no están permitidos
Panes y granos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier pan, bizcocho, panecillo, panqueque, waffle, etc., bien humedecido. Para humedecerlos bien, agregue jalea, jarabe, mantequilla, etc. • Arroz, arroz silvestre y otros granos cocidos (deben servirse acompañados de salsa o estar humedecidos) • Budín de pan • Guisos • Todas las preparaciones de pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan seco o tostadas, pan con una corteza dura (pan italiano o francés o baguettes) • Galletas, crutones, papas fritas (chips) • Relleno seco o aderezo de pan
Cereales 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales cocidos como sémola y crema de trigo, avena y cereal de arroz • Cereal seco con leche (debe humedecerse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales cocidos con semillas, nueces o trozos • Cereales ásperos o secos como Shredded Wheat, All Bran o Frosted Mini-Wheats
Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas enlatadas o cocidas • Bayas blandas con semillas pequeñas (fresas, frambuesas) • Frutas frescas blandas y peladas como duraznos, bananas, nectarinas, kiwis, melón (cantalupo), melón verde y sandía sin semillas • Jugos de fruta (es posible que necesito espesarlos al espesor necesario si tiene restringida la ingesta de líquidos ligeros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas difíciles de masticar, como manzanas o peras • Frutas fibrosas con mucha pulpa como papaya, piña o mango • Frutas frescas con cáscaras difíciles de masticar, como uvas • Frutos secos • Barritas o rollos de fruta y gomitas de fruta

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Verduras</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras blandas bien cocidas • Las verduras deben picarse o cortarse en cuadraditos de no más de 1/2 pulgada. Deben estar blandas y ser fáciles de cortar. • Pasta o salsa de tomate sin semillas • Lechuga picada 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras crudas • Maíz o guisantes cocidos • Brócoli, col, coles de Bruselas, espárragos y otras verduras cocidas fibrosas, duras o gomosas • Salsa de tomate con semillas • Ensaladas o cualquier otro tipo de verdura cruda
<p>Papas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas bien cocidas, humedecidas, hervidas, horneadas o en puré • Papas fritas blandas 	<ul style="list-style-type: none"> • Papas rosti crujientes • Cáscara de papas
<p>Carne y sustitutos de la carne</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes en rebanadas finas • Carne molida o carnes tiernas y de ave • Salchichas, tocino, salchicha alemana • Pescado sin espinas • Guisos con carnes blandas y verduras • Huevos cocidos en cualquier estilo (cremosos, puré, pasados por agua, revueltos) • Frijoles, humus o cualquier otra salsa o pasta untada de frijoles • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes secas o duras • Pescado con espinas • Mantequilla de maní con trozos • Nueces y semillas
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla • Margarina • Crema agria • Mayonesa • Queso crema • Cobertura batida • Aderezo para ensaladas sin semillas y aceites (dependiendo del espesor del líquido) • Salsas ligeras como salsa para carne, salsa blanca, salsa de queso o salsa holandesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas con aditivos ásperos o con trozos • Aceites y aderezos para ensaladas con espesor restringido

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p>Sopas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas con carnes y verduras blandas; los trozos de la sopa deben ser menores a 1 pulgada • Es posible que necesite espesar las sopas a la consistencia adecuada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas con carnes duras o con trozos grandes • Sopas como crema de maíz o de almejas (deben colarse) • Sopas con la consistencia líquida restringida
<p>Dulces y postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortas y galletas húmedas y blandas • Postres fáciles de masticar • Budín, cremas, tartaletas • Frutas crujientes o tartas de frutas sin semillas o nueces • Helado, yogur congelado, sorbetes, ponche de huevo, batidos con leche, malteadas, gelatina con o sin azúcar (es posible que necesite espesar todos estos productos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortas y galletas secas o ásperas • Postres con nueces, semillas, coco, piña o frutas secas • Si se restringe la ingesta de líquidos ligeros, evite las malteadas congeladas, los batidos con leche, el yogur congelado, el helado, los sorbetes, la gelatina o todo otro producto que se vuelva líquido a temperatura ambiente o corporal.
<p>Bebidas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Los líquidos deben tener el espesor recomendado por su terapeuta del habla o médico (ligero, espeso como un néctar, espeso como miel o espeso para tomar con una cuchara). • Batidos (sin semillas), batidos con leche, jugo de frutas, jugo de verduras, café, té, soda, bebidas alcohólicas y suplementos nutricionales (es posible que necesite espesarlos) • Trozos de hielo 	<ul style="list-style-type: none"> • Todo líquido con grumos, trozos, semillas, pulpa, etc. • Toda bebida con espesor restringido
<p>Varios</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los aderezos y endulzantes • Todas las salsas • Dulces no masticables sin semillas, nueces o coco • Mermeladas, jales, miel, jarabe y conservas 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsas con semillas o nueces • Alimentos pegajosos • Dulces masticables como dulces de caramelo y caramelos masticables • Caramelo duro

Este folleto está pensado para usarse únicamente durante una cita con un dietista registrado y no debe ser usado por otros clínicos.

Ejemplo de plan de comidas

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja • Cereal seco, bien humedecido • Huevos revueltos con queso derretido y verduras bien cocidas • Leche • Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> • Estofado de carne tierna cortada en trozos pequeños • Panecillo sin semillas • Ensalada de fruta enlatada • Yogur (sin nueces o semillas) • Galletita con chispas de chocolate humedecida, sin nueces • Leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa crema de papa • Panecillo sin semillas • Mantequilla • Pechuga de pollo humedecida con salsa • Arroz cocido y blando • Guisantes cocidos • Crujiente de manzana con helado

Recursos:

hormelheathlabs.com

thickit.com

simplythick.com

swallowingdisorderfoundation.com



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 ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

Este folleto está pensado para usarse únicamente durante una cita con un dietista registrado y no debe ser usado por otros clínicos.

© 2020 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 médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica RD0375- 04/20 (Spanish translation 04/20 by inWhatLanguage)