

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SU NUTRICIONISTA

# Dieta para pacientes con disfagia (nivel 3)

### **Propósito de la dieta:**

La dieta para pacientes con disfagia se recomienda para personas que tienen problemas temporales o permanentes para tragar. El objetivo de la dieta es encontrar los alimentos más seguros y agradables para usted. La dieta se basa en la estructura de International Dysphagia Diet Standardization Initiative o IDDSI, por sus siglas en inglés. Los alimentos y bebidas se dividen en 8 niveles según el espesor y textura. La mayoría de las personas recibirán alimentos y bebidas modificados según el nivel de IDDSI.

### **Bebidas (niveles 0 a 4)**

Nivel 0: diluido  
Nivel 1: un poco espeso  
Nivel 2: más o menos espeso  
Nivel 3: moderadamente espeso  
Nivel 4: extremadamente espeso

### **Alimentos (niveles 3 a 7)**

Nivel 3: licuado  
Nivel 4: puré  
Nivel 5: cortado y húmedo  
Nivel 6: blando y tamaño bocado  
Nivel 7: regular, fácil de mascar

### **Pautas generales:**

- Un terapeuta del habla o médico determinará que dieta es la apropiada para usted.
- Algunas personas pueden tener hasta 2 recetas IDDSI, una para los alimentos y otra para las bebidas. Trabaje junto con su nutricionista para identificar cuáles alimentos y bebidas con las mejores para usted.
- Puede ser difícil cumplir con las necesidades de energía en una dieta a base de líquidos. Siga las recomendaciones de su médico y nutricionista para recibir la nutrición que necesita.

### **Pautas del nivel 3 de IDDSI**

Alimentos de nivel 3

- La textura es suave
- Se puede verter de una taza
- Son muy líquidos que no se puede formar
- Se pueden comer con una cuchara, pero muy diluido que no se puede usar un tenedor.

**Instrucciones especiales:** use este espacio para escribir instrucciones especiales o notas para su nutricionista.

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

© 2021 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. RD035\_3S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

## Nivel 3 de IDDSI: moderadamente espeso

### Consejos para preparar alimentos que cumplan con las pautas del nivel 3:

- Remueva la cáscara y semillas grandes antes de licuar.
- Añada leche, caldo o salsa de carne para licuar
- Corta los alimentos en pedazos pequeños para prevenir grumos antes de licuar
- Licue pequeñas cantidades a la vez para prevenir grumos
- Añada productora para espesar si sigue aguado
- Añada salsa blanca, leche evaporada, u otros alimentos alto en grasas como aguacate (palta), aceite de oliva o mantequilla a alimentos cocinados para aumentos el contenido de calorías a sus comidas
- Si no puede cocinar o preparar sus alimentos, considere comprar comidas listas para hacer puré o líquidos espesados previamente

### Alimentos recomendados

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Bebidas</b></p> 	<p>Líquidos que se pueden espesar o diluir a una consistencia de nivel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Batidos</li> <li>• Malteadas</li> <li>• Jugo de frutas</li> <li>• Jugo de verdura</li> <li>• Café</li> <li>• Té</li> <li>• Refrescos o gaseosa</li> <li>• Suplementos nutricionales</li> <li>• Chispas de hielo</li> </ul> <p>* Siga las recomendaciones de su médico sobre el espesor de los líquidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier tipo de líquido con grumos, semillas, pulpa, etc.</li> <li>• Cualquier bebida que es muy espesa o diluida.</li> </ul>
<p><b>Panes y granos</b></p> 	<p>Almidón bien cocido y en puré, como pastas, fideos, relleno de pan o arroz (mezclar en la licuadora hasta que tenga una consistencia y textura suave)</p> <p>Mezcla de panes en puré</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta integral</li> <li>• Pan, roscas, panecillos o cualquier otro producto de panes</li> <li>• Pasteles</li> <li>• Pizza</li> <li>• Palomitas de maíz, galletas saladas</li> <li>• Granos cocidos (quinua, cebada, etc.)</li> </ul>

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

© 2021 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. RD035\_3S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<p><b>Cereales</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales suaves cocidos con consistencia de pudín (crema de trigo, cereal de arroz)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Avena o cereales cocidos con grumos, semillas o pedazos grandes</li> <li>• Cereales secos</li> </ul>
<p><b>Grasas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla, margarina</li> <li>• Salsa de carne colada</li> <li>• Aderezo para ensaladas sin semillas y aceites (según el espesor del líquido)</li> <li>• Salsas suaves como la salsa blanca, salsa de queso, o salsa holandesa (según el espesor del líquido)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasas con aditivos grumosos o pedazos grandes</li> <li>• Grasas y aderezos para ensaladas de espesor restringido</li> </ul>
<p><b>Frutas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas en puré sin la cáscara o semillas</li> <li>• Puré de manzana</li> <li>• Plátanos apachurrados</li> <li>• Jugos de fruta con pulpa, semillas o pedazos (puede necesitar espesarse a la consistencia apropiada si los líquidos diluidos están restringidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas enteras (frescas, congeladas o enlatadas)</li> <li>• Frutas secas</li> <li>• Piña, naranja u otras frutas con bastante pulpa</li> </ul>
<p><b>Carnes y sustituto de carnes</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo de res espesado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne, pescado o aves de corral enteras o molidas</li> <li>• Tocino, perros calientes y salchicha</li> <li>• Queso, requesón</li> <li>• Huevos fritos, revueltos o duros</li> <li>• Lentejas o legumbres</li> <li>• Mantequilla de maní</li> <li>• Nueces y semillas</li> </ul>
<p><b>Lácteos y productos lácteos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y suero de leche espesa (puede que tenga que espesarse)</li> <li>• Yogur sin semillas, frutas o nueces (puede que tenga que espesarse)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur con semillas, nueces o grumos</li> <li>• Todos los tipos de queso, incluidos requesón</li> </ul>

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

© 2021 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. RD035\_3S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
<b>Papas y substitutos</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de papas licuadas con salsa de carne o queso, mantequilla, margarina o crema agria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papas fritas, tator tots, hash browns y cualquier forma de papas</li> <li>Puré de papas puro</li> </ul>
<b>Sopas</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas coladas, a base de cremas o caldos si la textura cumple con los requisitos de espesor de nivel 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopas con pedazos grandes o verduras</li> </ul>
<b>Dulces y postres</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pudín suave, cremas, yogur y postres en puré</li> <li>Yogur congelado*</li> <li>Helado o nieve*</li> <li>Malteadas*</li> <li>Postres congelados*</li> <li>Paletas de hielo*</li> <li>Ponche de huevo</li> <li>Jell-O (puede tener que espesar)</li> </ul> <p>* Debe revisar el espesor de los postres congelados (y espesar si es necesario) a temperatura ambiente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasteles, como galletitas, tortas, tartas y pastelitos</li> <li>Pudín con textura o grumos, pudín de pan o arroz con leche</li> <li>Yogur con frutas</li> </ul>
<b>Verduras</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras en puré sin grumos, pedazos, pulpa o semillas</li> <li>Pasta o salsa de tomate sin semillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas las verduras que no están en puré</li> <li>Salsa de tomate con semillas</li> <li>Ensaladas</li> </ul>

© The International Dysphagia Diet Standardization Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/framework/> Licensed bajo la licencia de Creative Commons Attribution Sharealike 4.0 <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

NO SE PERMITE la derivación de este documento más allá de la traducción

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes 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 durante una cita con un dietista registrado únicamente y no está concebido para ser usado por otros clínicos.**

© 2021 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. RD035\_3S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)