

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>Bebidas</p> 	<p>Líquidos que se pueden espesar o diluir a una consistencia de nivel 3:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batidos • Malteadas • Jugo de frutas • Jugo de verdura • Café • Té • Refrescos o gaseosa • Suplementos nutricionales • Chispas de hielo <p>* Siga las recomendaciones de su médico sobre el espesor de los líquidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier tipo de líquido con grumos, semillas, pulpa, etc. • Cualquier bebida que es muy espesa o diluida.
<p>Panes y granos</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"> • Pasta integral • Pan, roscas, panecillos o cualquier otro producto de panes • Pasteles • Pizza • Palomitas de maíz, galletas saladas • Granos cocidos (quinua, cebada, etc.)

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

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

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

© 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)