

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SU NUTRICIONISTA

Dieta para pacientes con disfagia (nivel 5)

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 5 de IDDSI

Alimentos y bebidas de nivel 5:

- Son suaves y húmedos, pero no gotean o derrama
- Se pueden recoger con un tenedor
- No se necesita mascar mucho y no se necesita morder
- Para los adultos, los grumos se deben cortar en pedazos no más grandes de 4mm (el tamaño de un grano de arroz o más pequeño). Para los niños, no deben ser más grandes de 2mm.
- Los grumos se pueden deshacer con la lengua.

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_5S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Nivel 5 de IDDSI: cortado y húmedo

Consejos para preparar alimentos que cumplan con las pautas del nivel 5:

- Remueva la cáscara y semillas grandes antes de licuar
- Corta los alimentos en pedazos pequeños para prevenir grumos antes de licuar
- Añada productor para espesar si sigue aguado
- Panes, pasteles, panqueques pueden licuarse con leche, jugo de manzana, Sprite o gelatina. El producto de pan debe estar completamente saturado en líquido.

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 4:</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 está muy diluida.
<p>Panes y granos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Panqueques suaves licuados con jarabe • Mezcla de panes en puré • Panes que son suaves, húmedos, y gelificados • Fideos bien cocidos en salsa • Macarrones con queso húmedos y cortados • Albóndigas de masa que han sido cortadas y húmedas con mantequilla o salsa de carne • Arroz con salsa o salsa de carne (el arroz no debe ser pegajoso y los granos no deben separarse) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan, rosas, 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_5S – 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 como crema de trigo, y cereal de arroz • Cereales secos bien mojados con un poco de textura como Corn flakes, Rice Krispies o Wheaties (drenar el líquido adicional) 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena muy cocida • Cereales cocidos con grumos grandes, semillas o pedazos grandes • Cereales integrales o secos
<p>Grasas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa, crema chantilli, queso crema • Salsas suaves como la salsa blanca, salsa de queso, o salsa holandesa (según el espesor del líquido) • Aderezo para ensaladas sin semillas y aceites (según el espesor del líquido) 	<ul style="list-style-type: none"> • Grasas con aditivos grumosos o pedazos grandes • Aceites y aderezos para ensaladas de espesor restringido
<p>Frutas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas cortadas o molidas sin semillas o cascara y sin jugo adicional (fresco, cocido o enlatado) • Puré de manzana • Plátanos maduros frescos y aplastados • Jugos de fruta con pequeña cantidad de pulpa (se puede espesar a la cantidad correcta si los líquidos diluidos son restringidos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas enteras (frescas, congeladas o enlatadas) • Frutas secas
<p>Carnes y sustituto de carnes</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, aves de corral o pescado en puré y mojado, • Cacerolas con carne blanda y verduras • La mayoría de las albóndigas, pastel de carne o de pescado • Atún suave o ensalada de huevo • Quiche suave • Huevos húmedos, aplastados, escalfado, revueltos o medio duros • Legumbres y frijoles bien cocidos • Untado de hummus o legumbres/frijoles en puré 	<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

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_5S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
Lácteos y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Leche y suero de leche espesa (puede que tenga que espesarse) Yogur suave espesado Requesón 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con semillas, nueces o grumos Rebanadas de queso y queso en cubos No se permiten consistencias líquidas
Papas y substitutos 	<ul style="list-style-type: none"> Papas hervidas, horneadas o en puré bien cocidas y húmedas en salsa Hash browns desmenuzado que están bien cocidos, pero NO crujiente y húmedo con salsa 	<ul style="list-style-type: none"> Papas fritas Hash browns crujientes
Sopas 	<ul style="list-style-type: none"> Sopas que son fáciles de masticar o fáciles de tragar o verduras que cumplen con las pautas de nivel 5 (puede que tenga que espesar) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopas con pedazos grandes de carne o verduras Sopas con arroz, maíz, alverjas Sopas de consistencia líquida restringida
Dulces y postres 	<ul style="list-style-type: none"> Pudín suave, crema pastelera Tartas con frutas suaves con corteza en la parte de abajo solamente Pasteles suaves y húmedos o pasteles un poco licuados Galletas gelatinadas previamente o suaves, galletas húmedas que han sido sumergidas en lecho u otro líquido Helado, yogur congelado, sorbete, ponche de huevo, malteadas* * Debe revisar el espesor de los postres congelados (y espesar si es necesario) a temperatura ambiente. 	<ul style="list-style-type: none"> Pasteles y galletas secas Postres con nueces, semillas, coco, piña o fruta seca Productos que se derriten a temperatura ambiente o corporal y son muy espesos o diluidos
Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Verduras bien cocidas y suaves que son: <ul style="list-style-type: none"> Cortadas o picadas menos de 4mm (adultos) o 2mm (niños) Se puede aplastar con un tenedor Pasta o salsa de tomate sin semillas 	<ul style="list-style-type: none"> Maíz cocido y alverjas Brócoli, repollo, repollo de Bruselas, espárragos u otra fibra, o verduras que no sean suaves o chiclosas Salsa de tomates con semillas Ensaladas o cualquier otra verdura cruda

© 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_5S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)