

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 masticar

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 son 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 masticar 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
Bebidas 	Líquidos que se pueden espesar o diluir a una consistencia de nivel 4: <ul style="list-style-type: none">• Batidos• Malteadas• Jugo de frutas• Jugo de verdura• Café• Té• Refrescos o gaseosa• Suplementos nutricionales• Chispas de hielo * Siga las recomendaciones de su médico sobre el espesor de los líquidos	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier tipo de líquido con grumos, semillas, pulpa, etc.• Cualquier bebida que está muy diluida.
Panes y granos 	<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, rosca, 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
Cereales 	<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
Grasas 	<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
Frutas 	<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
Carnes y substituto de carnes 	<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* <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 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_SS – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)