

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE SU NUTRICIONISTA

Dieta para pacientes con disfagia (nivel 6)

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 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 6 de IDDSI

Alimentos de nivel 6:

- Son suaves y húmedos, y blandos
- Los líquidos diluidos no gotean o del alimento
- Son de tamaño bocado: $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2}$ pulgada (15mm x 15mm) para los adultos y $\frac{1}{4} \times \frac{1}{4}$ pulgada (8mm x 8mm) para los niños
- Puede ser aplastado fácilmente con un tenedor o una cuchara
- Necesita masticar antes de tragar

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_6S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

Nivel 6 de IDDSI: cortado y húmedo

Consejos para preparar alimentos que cumplan con las pautas del nivel 6:

- Esta dieta consiste en regular la textura para todos los alimentos que son duros, chiclosos, crujientes o fibrosos. Evite las semillas, huesos y cartílago.
- Los alimentos deben ser cocinados lo suficientemente suave para aplastar con un tenedor.

Alimentos recomendados

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
Bebidas 	Todos los líquidos a menos que el terapeuta del habla o médico recomiende espesarlos.	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier tipo de espesor restringido.
Panes y granos 	<ul style="list-style-type: none">• Panes y productos de pan de tamaño bocado y húmedo• Arroz• Pasta	<ul style="list-style-type: none">• Pan seco a tostada• Galletas saladas, crutons, papitas• Palomitas de maíz
Cereales 	<ul style="list-style-type: none">• Cereales suaves cocidos como crema de trigo, avena y cereal de arroz• Cereales secos con leche (deben estar mojados, drena el exceso de líquido ante de servir)	<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	<ul style="list-style-type: none">• Grasas con aditivos grumosos o pedazos grandes• Aceites y aderezos para ensaladas de espesor restringido• Tocino crujiente

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_6S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas enlatadas y frutas cocidas Bayas suaves con semillas pequeñas, como duraznos, plátanos, nectarinas y kiwi Jugo de frutas (puede que tenga que espesarlo) 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas difíciles de masticar, como las manzanas o uvas Frutas altas en fibra o chiclosas como la naranja o la piña Frutas secas
Carnes y substituto de carnes 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res y aves de corral molidas o suaves Pescado sin espinas Caserolas con carne suave y verduras Huevos cocidos en cualquier estilo Panes, hummus o cualquier otro untalbe de frijoles Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> Carnes duras o secas Pescado con espinas Mantequilla de maní Nueces y semillas Salchicha, tocino
Lácteos y productos lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> Leche y suero de leche espesa (puede que tenga que espesarse) Yogur (puede que tenga que espesarse) Requesón Queso 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con nueces o coco No se permiten consistencias líquidas
Misceláneos 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los condimentos y edulcorantes Caramelos que no se mascan sin semillas o nueces Mermeladas, jaleas y reservas 	<ul style="list-style-type: none"> Salas con semillas y nueces Alimentos pegajosos Caramelos pegajosos cono tofi Caramelos duros Goma de mascar o chicle
Papas y substitutos 	<ul style="list-style-type: none"> Papas hervidas, horneadas o en puré bien cocidas Papas fritas suaves cortadas tamaño bocado 	<ul style="list-style-type: none"> Hash browns crujientes Cáscara de las papas Puré de papas pegajosas

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_6S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)

GRUPO ALIMENTICIO	ALIMENTOS RECOMENDADOS	ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR
Sopas 	<ul style="list-style-type: none"> Sopas con carne suave o blanda o verduras que cumplen con las pautas de nivel 6 (puede que tenga que espesar la sopa) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopas con pedazos grandes de carne Sopas como crema de maíz o de almejas (necesitan colarse) Sopas de consistencia líquida restringida
Dulces y postres 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas y pasteles blando y húmedos 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 tamaño bocado 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los vegetales crudos Verduras sofritas (puede ser muy firme) Salsa de tomate con semillas

© 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_6S – 02/21 (Spanish translation 02/21 by CommGap)