

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 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 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: $\frac{1}{2}$ x $\frac{1}{2}$ pulgada (15mm x 15mm) para los adultos y $\frac{1}{4}$ x $\frac{1}{4}$ 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 	<p>Todos los líquidos a menos que el terapeuta del habla o médico recomiende espesarlos.</p>	<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 antes 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
<p>Frutas</p> 	<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
<p>Carnes y sustituto de carnes</p> 	<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 untado de frijoles • Tofu 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes duras o secas • Pescado con espinas • Mantequilla de maní • Nueces y semillas • Salchicha, tocino
<p>Lácteos y productos lácteos</p> 	<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
<p>Misceláneos</p> 	<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 como tofi • Caramelos duros • Goma de mascar o chicle
<p>Papas y sustitutos</p> 	<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
<p>Sopas</p> 	<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
<p>Dulces y postres</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Galletas y pasteles blando y húmedos 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
<p>Verduras</p> 	<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)