

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional de alimentos en puré del nivel 4 de la IDDSI

Una dieta de nivel 4 con alimentos en puré se receta a pacientes que pueden sentir dolor al masticar o tragar o que no pueden masticar o tragar alimentos. Los alimentos en esta dieta deben caer de una cuchara fácilmente y no debe ser necesario masticarlos. Estos alimentos son fáciles de tragar porque están hechos puré, blando y sin grumos.

Su nutricionista registrado (RDN) puede ayudarlo a descubrir cómo incluir sus alimentos favoritos mientras sigue esta dieta.

Cómo poner a prueba sus alimentos

Use un tenedor para la prueba de derrame y la prueba de presión y una cuchara para la prueba de inclinación, a fin de comprobar si es seguro comer sus alimentos mientras sigue esta dieta. El método de cocción y la temperatura a la que sirve los alimentos pueden afectar la textura; asegúrese de poner a prueba sus alimentos justo antes de comenzar a comer. Es importante realizar tanto la prueba de derrame del tenedor como la prueba de inclinación de la cuchara cuando se evalúan los alimentos en puré.

- Prueba de derrame del tenedor de la IDDSI: El alimento no debe tener grumos, se mantiene como un montículo en el tenedor y tiene muy poco o ningún flujo a través de los dientes del tenedor. Puede fluir una pequeña cantidad, pero el alimento no se derrama en forma continua.
- Prueba de inclinación de la cuchara de la IDDSI: El alimento debería mantener su forma en la cuchara, pero deslizarse fácilmente de la cuchara sin que quede prácticamente nada de alimento en la cuchara. Es posible que necesite sacudir suavemente la cuchara para que el alimento caiga, y es posible que quede una pequeña película delgada en la cuchara. Los alimentos que no se caen de la cuchara al inclinarla o se pegan a ella son demasiado espesos.

- La prueba de presión del tenedor de la IDDSI: Cuando se presiona el tenedor sobre la muestra de alimento, los dientes marcan un patrón en la superficie cuando se jala del tenedor a través de la muestra de alimento. El alimento puede mostrar brevemente las marcas de hendidura del tenedor.

Para poner a prueba los alimentos en puré gelificados, moldeados o con forma: Confirme que no están demasiado firmes o demasiado pegajosos. Sabrá que es demasiado firme si el puré puede cortarse en trozos o puede tomarse fácilmente con los dedos. Los alimentos en puré no deberían necesitar ser masticados. Sabrá que es demasiado pegajoso si no pasa la prueba de inclinación de la cuchara.

Consejos

- Prepare los alimentos para que queden suaves, sin grumos y no demasiado firmes o pegajosos.
- Use una procesadora o una batidora para hacer puré los alimentos.
- Agregue jugo de carne, salsa, jugo de verduras, agua de cocción, jugo de frutas, leche o mitad leche y mitad crema a los alimentos en puré para humedecerlos y evitar la formación de grumos.
- Sirva los alimentos con líquidos lo suficientemente espesos como para que el líquido no se desprenda de la comida ni se separe de los alimentos sólidos hechos puré. Espese los líquidos hasta lograr la consistencia que su médico haya recomendado.
- Cuele el líquido o licúelo con los alimentos para que la comida tenga una sola consistencia. Algunas estrategias:
 - Escurra el exceso de leche de los cereales blandos.
 - Cuele las frutas hechas puré para quitar el exceso de líquido.
 - Cree un espesante de agua y harina para espesar el caldo, el jugo de carne o la salsa de sopas, estofados y cazuelas. Licúe/haga puré todo junto para formar un solo producto alimenticio.
- Controle las sobras de comida mientras las recalienta para asegurarse de que no se forme una costra externa dura que podría hacer que la comida sea más difícil de comer.

Alimentos recomendados y no recomendados

Las listas de alimentos se basan en el Marco de trabajo de la Iniciativa internacional de estandarización de dieta para disfagia (*International Dysphagia Diet Standardization Initiative*, IDDSI). Todos los alimentos que coma deben pasar los métodos de prueba del nivel 4 de la IDDSI.

La siguiente tabla no es una lista completa de los alimentos recomendados. Es posible que otros alimentos sean adecuados para comer siempre que cumplan con los requisitos de pruebas de la IDDSI. Consulte a su RDN si desea saber cuán seguro es comer otros alimentos no incluidos en esta lista.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Granos	<p>Cereales calientes cocidos blandos hechos puré sin grumos. Servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Panes blandos, bollos, pasteles, panqueques, tostadas francesas, muffins, donas y aderezo para pan que se han hecho puré.</p> <p>Pan, pasteles, galletas dulces y otros granos remojados y gelificados previamente con una consistencia húmeda pareja sin partes duras formadas cuando se deja reposar.</p> <p>Pasta, papas y arroz húmedos hechos puré sin grumos. Líquidos/salsas que no se separan del alimento.</p>	<p>Granos</p> <p>Cualquier elemento que no esté en puré o tenga grumos. Cereal seco, cereal cocido con grumos, cereal con semillas.</p> <p>Arroz granulado, viscoso o pegajoso. Arroz que se separa en granos individuales cuando está cocido o se sirve.</p> <p>Alimentos en puré pregelificados, con forma y moldeados que son demasiado firmes o pegajosos a la temperatura a la que se los sirve.</p>
Alimentos con proteínas	<p>Alimentos con proteínas en puré, humedecidos, tiernos que cumplan con las expectativas de prueba de puré del nivel 4 de la IDDSI.</p> <p>Carne roja, incluida la carne de res, de cerdo o de cordero.</p>	<p>Alimentos con proteínas que no estén hechos puré para formar elementos homogéneos y sin grumos.</p> <p>Alimentos con proteínas servidos con líquidos no espesos y sin escurrir.</p>

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

	<p>Carne de ave, incluida la carne de pollo o pavo sin piel.</p> <p>Frutos de mar, incluidos el pescado (salmón, arenque y sardinas), camarones, langostas, almejas y vieiras.</p> <p>Huevos y sustitutos de huevo en puré.</p> <p>Cazuelas suaves en puré sin líquido que se separe del sólido; humedecidas con la incorporación de salsas/jugos de carne.</p> <p>Alimentos de soja, como tofu o tempeh, en puré y humedecidos.</p> <p>Sustitutos de la carne, como hamburguesas vegetarianas y salchichas a base de proteínas vegetales, en puré y humedecidos.</p> <p>Legumbres, como frijoles, lentejas o guisantes deshidratados, en puré, homogéneos y humedecidos.</p>	<p>Pollo, pavo y pescado con piel o huesos/espinas.</p> <p>Mantequillas suaves de nuez y semillas, con y sin trozos, a menos que se usen en una receta que se haga puré y cumpla con las expectativas de prueba.</p> <p>Nueces y semillas enteras, como maníes y almendras, pistachos y semillas de girasol.</p>
Lácteos y alternativas a los lácteos	<p>Yogur homogéneo (sin nueces ni coco) o hecho puré; y queso cottage hecho puré.</p> <p>Queso crema batido, crema agria y cobertura batida usada en recetas permitidas y como condimentos.</p> <p>Postres congelados como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, si su médico los recomienda.</p> <p>Leche, leche de soja fortificada, leche de nuez fortificada con la consistencia líquida recomendada por su médico.</p>	<p>Yogur con grumos, semillas, trozos de fruta, nueces o coco; yogur que sea demasiado líquido, que se separe el sólido del líquido o que sea demasiado espeso.</p> <p>Quesos, a menos que estén hechos puré dentro de una receta permitida.</p> <p>Postres congelados como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, a menos que su médico los apruebe.</p>
Verduras	<p>Verduras y papas en puré, cocidas y tiernas. Si está indicado, sirva en una salsa o jugo de carne espesos y</p>	<p>Todas las verduras crudas.</p>

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

	<p>homogéneos, y escurra el exceso. No debería haber líquido no espeso que se separe de los alimentos.</p> <p>Salsa de tomate suave sin semillas.</p> <p>Puré de papas y batatas batidas sin cáscara.</p> <p>Jugos de verduras con la consistencia líquida recomendada por su médico.</p>	<p>Verduras salteadas o fritas que no se puedan hacer puré para formar un producto suave y sin grumos.</p>
Frutas	<p>Frutas enlatadas y cocidas en puré, con los jugos en exceso escurridos; fruta fresca en puré si es blanda, no forma grumos y el líquido no se separa.</p> <p>Jugo de fruta 100 % natural con la consistencia líquida recomendada por su médico.</p> <p>Puré de ciruelas y damascos suave y sin grumos que cumpla con las expectativas de las pruebas de puré de la IDDSI.</p>	<p>Todas las frutas que no se hagan puré; semillas y cáscaras.</p> <p>Frutas fibrosas con mucha pulpa como papaya, piña o mango, que no se pueden hacer puré para formar un producto suave y sin grumos.</p> <p>Frutas deshidratadas no cocidas, como pasas de uva, pasas de ciruela o damascos.</p> <p>Barritas de fruta, rollos de fruta, bocadillos de fruta, frutas deshidratadas.</p>
Bebidas	<p>Café, té, agua y suplementos nutricionales con la consistencia líquida recomendada por su médico.</p>	<p>Líquidos no aprobados por su médico.</p>
Otros	<p>Alimentos en puré, incluidas todas las sopas con carnes tiernas, cazuelas, productos horneados y bocadillos elaborados a partir de ingredientes recomendados que sean suaves y sin grumos.</p> <p>Todos los condimentos y endulzantes; miel, si se mezcla con alimentos que cumplan con las expectativas de las pruebas de la IDDSI.</p>	<p>Gelatina</p>

Notas:

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.

Ejemplo de plan de alimentación

Use este formulario para crear un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas:

Copyright Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética). Se puede reproducir este manual con el fin de educar a los pacientes.