

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional del nivel 6 de la IDDSI: alimentos blandos y del tamaño de un bocado

Es posible que le receten una dieta del nivel 6, con alimentos blandos y del tamaño de un bocado, si no puede morder de manera segura trozos de alimentos, pero puede masticar los alimentos para cortarlos en piezas que puedan tragarse.

Su nutricionista registrado (RDN) puede darle consejos para asegurarse de que sus alimentos favoritos sean seguros para comer.

Cómo poner a prueba sus alimentos

Los alimentos que se pueden separar fácilmente con el costado de un tenedor o una cuchara se consideran seguros para comer en la dieta de alimentos blandos y del tamaño de un bocado del nivel 6. Para asegurarse de que el alimento es lo suficientemente blando como para comerlo, use la prueba de presión del tenedor de la IDDSI.

Prueba de presión del tenedor de la IDDSI: Con el pulgar, presione el alimento con un tenedor hasta que el color de su uña se vuelva blanco. La comida pasa la prueba cuando está completamente aplastada y no vuelve a su forma original.

Asegúrese de que los alimentos tengan el tamaño correcto. Las partículas de comida no deberían tener más de 1.5 cm x 1.5 cm. Para su referencia: El ancho de un tenedor estándar para cenar o de la uña de su pulgar es de alrededor de 1.5 cm.

Todos los alimentos que coma deben cumplir con los requisitos de las pruebas para alimentos. El método de cocción y la temperatura en que sirva la comida podrían afectar la textura. Pídale a su médico que le brinde recursos adicionales.

Consejos

- Corte todos sus alimentos en trozos de menos de 1.5 cm x 1.5 cm.
- Los alimentos deben ser blandos, tiernos y húmedos para que sean más fáciles de masticar y de tragar.
- Los alimentos que tienen una “consistencia mixta” pueden separarse en sólidos y líquidos no espesos o texturas múltiples. Los alimentos con consistencia mixta pueden ser aptos para comer si se preparan de una manera segura. Escurra el líquido de estos alimentos antes de servirlos o mézclelos y licúelos para que tengan una misma consistencia. Ejemplos:
 - Cereal con la leche escurrida
 - Fruta enlatada servida con el jugo o el jarabe escurrido
 - Sopas, estofados y algunas cazuelas, servidos con un caldo, salsa de carne (*gravy*) o salsa lo suficientemente espesos en base a los métodos de prueba
 - Sandía, que se considera un alimento jugoso en el que “el jugo se separa de la parte sólida” y está excluida en la mayoría de los niveles de dietas de la IDDSI.
- Los alimentos húmedos son más fáciles de tragar. Para mantener los alimentos húmedos, agregue cantidades pequeñas de salsa de carne, salsa, jugo de verduras o agua de cocción, jugo de fruta, leche, o mitad leche y mitad crema. Evite los trozos grandes de alimentos o los alimentos duros que se deben masticar mucho.
- Evite los alimentos muy pegajosos, gomosos o crocantes. Consulte la lista de alimentos no recomendados para ver ejemplos.
- Controle los alimentos mientras los recalienta para asegurarse de que no se forme una costra externa dura.

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). Use los métodos de prueba de la IDDSI para confirmar que sus alimentos y sus bebidas son seguros.

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 prueba de alimentos de la IDDSI.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Cereales	<p>Todos los cereales calientes, cocidos, blandos y bien humedecidos con grumos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm, escurridos y servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Cereales fríos (si su médico los aprueba) con grumos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm, ablandados, escurridos y servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Pan remojado y gelificado previamente con una consistencia húmeda pareja, sin secciones que se hayan endurecido.</p> <p>Almidones, lo que incluye platos de pasta, papa y arroz con trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm. No pegajosos.</p> <p>Cuscús, quinoa o arroz que se mantienen unidos, con una salsa homogénea y espesa que impide que el arroz se separe en granos individuales.</p> <p>Platos de pasta cocida y blanda con trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm; la salsa no se separa de la pasta.</p>	<p>Pan seco, tostadas, galletas saladas, panecillos, muffins, panqueques, waffles, aderezos para el pan</p> <p>Arroz granulado, viscoso o pegajoso</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.

Terapia nutricional del nivel 6 de la IDDSI: alimentos blandos y del tamaño de un bocado—Página

<p>Alimentos con proteínas</p>	<p>Una nota sobre la carne roja, de cerdo, cordero, pollo y las cazuelas: si el alimento no puede servirse blando en trozos de 1.5 cm por 1.5 cm, píquelos y sírvalo húmedo siguiendo las pautas del nivel 5: alimentos picados y húmedos.</p> <p>Carne roja cocida, húmeda, blanda y tierna, incluida la carne de res, de cerdo o de cordero, en trozos de más de 1.5 cm x 1.5 cm.</p> <p>Carne de ave cocida, húmeda, blanda y tierna, incluido el pollo o el pavo sin piel, cortada en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm.</p> <p>Frutos de mar cocidos, húmedos, blandos y tiernos, incluidos pescado (salmón, arenque y sardinas), camarones, langosta, almejas y vieiras; estos alimentos deberían ser lo suficientemente blandos como para romperlos y servirlos en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm.</p> <p>Huevos y sustitutos del huevo, en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm.</p> <p>Cazuelas con trozos blandos de carne, carne molida o carnes tiernas de no más de 1.5 cm x 1.5 cm, servidos en salsa levemente, moderadamente o extremadamente espesa, con el exceso de líquido escurrido</p> <p>Alimentos de soja humedecidos, como el tofu o el tempeh, lo suficientemente blandos como para romperlos y servirlos en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p>	<p>Alimentos con proteínas en trozos de más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>Pollo, pavo y pescado con piel o huesos/espinas</p> <p>Piel de salchicha</p> <p>Alimentos con proteínas servidos con líquidos no espesos sin escurrir, como estofado de carne de res, sopas cremosas y cazuelas</p> <p>Pescado con piel o espinas; pescado que no puede romperse en trozos más pequeños (1.5 cm x 1.5 cm)</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Frutos secos y semillas enteros (incluidos maníes y almendras), pistachos y semillas de girasol</p> <p>Mantequillas de frutos secos y semillas, a menos que sean homogéneas y se usen en una receta que cumpla con las pautas de prueba</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.

Terapia nutricional del nivel 6 de la IDDSI: alimentos blandos y del tamaño de un bocado—Página

	<p>Sustitutos de la carne humedecidos, tales como hamburguesas vegetarianas y salchichas a base de proteínas vegetales; cortados en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>Salchichas sin piel cortadas en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm o molidas</p> <p>Legumbres humedecidas con pieles/cáscaras blandas, como frijoles, lentejas o guisantes deshidratados, en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm y sin pieles duras</p>	
Lácteos y alternativas a los lácteos	<p>Yogur (con frutos secos o coco), queso cottage con grumos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm, y quesos blandos que no sean pegajosos ni gomosos</p> <p>Queso crema, crema agria, pudín, natilla y cobertura batida</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 frutos secos fortificada con la consistencia líquida recomendada por su médico</p>	<p>Yogur con frutos secos o coco</p> <p>Queso duro o seco, quesos en trozos de más de 1.5 cm x 1.5 cm, y queso que sea pegajoso o gomoso</p> <p>Postres congelados, como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, a menos que su médico los apruebe</p>
Verduras	<p>Verduras enlatadas o congeladas, blandas, incluidas verduras color verde oscuro, rojo y anaranjado, legumbres (frijoles y guisantes) y verduras con almidón que se sirven hervidas o al vapor en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p>	<p>Todas las verduras crudas</p> <p>Verduras salteadas o fritas</p> <p>Verduras poco cocidas</p> <p>Verduras cocidas que sean fibrosas, duras, firmes o filamentosas, tales</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.

	Los jugos de verduras deben tener la consistencia líquida indicada por la IDDSI recomendada por su médico	como frijoles verdes, vainas de guisantes y ruibarbo Papas pegajosas o crocantes, tales como puré de papa y cazuela de papa con superficies duras
Frutas	Frutas enlatadas y cocidas, con el exceso de jugo escurrido, servidas cortadas en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm o servidas picadas o pisadas Frutas frescas blandas y peladas, como duraznos (melocotones), nectarinas, kiwi, melón cantalupo y bayas blandas con semillas pequeñas (por ejemplo, las fresas), cortadas en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm o servidas picadas o pisadas Jugo de fruta 100 % natural con la consistencia líquida recomendada por su médico	Frutas frescas que son difíciles de masticar, tienen cáscaras/pieles/carozos/semillas que son difíciles de masticar, o que son duras y crocantes, como las manzanas, las uvas o las peras Frutas filamentosas con mucha pulpa, frutas fibrosas, como papaya, piña, ruibarbo o mango Frutas con alto contenido de agua o jugo que se separa de la parte sólida en la boca, como la sandía (a menos que el médico determine que son seguras) Frutas con forma redondeada o alargada, como las uvas Frutas deshidratadas no cocidas, como pasas de ciruela, pasas de uva o damascos Barritas de fruta, rollos de fruta, bocadillos de fruta, frutas deshidratadas
Bebidas	Café, té, agua, jugo de fruta 100 % natural y suplementos nutricionales con la consistencia líquida recomendada por su médico	Consistencias líquidas diferentes a la consistencia líquida recomendada por su médico
Otros	Alimentos preparados, lo que incluye cazuelas, ensaladas, productos horneados y bocadillos preparados a partir de ingredientes recomendados y servidos en trozos de 1.5 cm x 1.5 cm	Sopas, estofados, cazuelas y comidas preparadas que tengan trozos de más de 1.5 cm x 1.5 cm y que contengan líquidos que se separan de los alimentos sólidos Gelatina

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

	Sopas hechas puré y coladas o sopas con trozos blandos pequeños (1.5 cm x 1.5 cm) que cumplan con las pautas de prueba Todos los condimentos y endulzantes, inclusive miel	
--	---	--

Menú de muestra de 1 día del nivel 6: alimentos blandos y del tamaño de un bocado

Comida	Menú
Desayuno	<p>1 taza de avena, húmeda, con el exceso de líquido escurrido, con grumos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 huevo revuelto cortado en trozos de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 rebanada de pan remojado y gelificado previamente</p> <p>2 cucharaditas de manteca</p> <p>½ taza de mandarinas escurridas, en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 taza de leche 1 % (con la consistencia líquida recomendada por su médico)</p>
Almuerzo	<p>1 taza de estofado de carne de res húmedo, con el exceso de líquido escurrido, preparado con trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm, y servido en salsa levemente, moderadamente o extremadamente espesa</p> <p>½ taza de queso cottage, con el exceso de líquido escurrido, con trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 rebanada de pan remojado, gelificado previamente</p> <p>½ taza de ensalada de frutas en lata, escurrida y con trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>½ taza de natilla de canela</p> <p>1 taza de leche 1 % (con la consistencia líquida recomendada por su médico)</p>
Comida de la noche	<p>3 onzas de pollo, húmedo y tierno, en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>2 cucharadas de salsa de carne</p> <p>½ taza de papas cocidas, blandas, cortadas en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>½ taza de zanahorias cocidas, blandas, cortadas en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 rebanada de pan remojado, gelificado previamente</p> <p>1 cucharada de margarina, blanda, de cubo</p> <p>½ taza de duraznos enlatados, escurridos, cortados en trozos de no más de 1.5 cm x 1.5 cm</p> <p>1 taza de leche 1 % (con la consistencia líquida recomendada por su médico)</p>
Bocadillo	½ taza de yogur de vainilla

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

Terapia nutricional del nivel 6 de la IDDSI: alimentos blandos y del tamaño de un bocado—Página

Plan de alimentación de muestra

Use este formulario para elaborar 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.

Terapia nutricional del nivel 6 de la IDDSI: alimentos blandos y del tamaño de un bocado—Página