

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional del nivel 7 de la IDDSI: alimentos regulares fáciles de masticar

Es posible que le receten una dieta regular fácil de masticar del nivel 7 si necesita comer alimentos más blandos porque ha padecido una enfermedad recientemente, siente dolor en la boca o la mandíbula, o prefiere alimentos más blandos. No debe seguir la dieta regular fácil de masticar del nivel 7 si tiene problemas para tragar (disfagia), si tiene un riesgo mayor de ahogarse, o si no puede comer sin que lo supervisen.

Esta dieta es adecuada para usted si puede:

- Morder trozos de alimentos blandos y tiernos
- Masticar alimentos blandos
- Mover los alimentos dentro de su boca con su lengua
- Comer de forma independiente
- Evitar o quitar trozos duros de alimentos sin ayuda
- Elegir alimentos del tamaño de un bocado que sean seguros para que coma por sí mismo
- Morder, masticar o tragar sin cansarse fácilmente

¿Qué es una dieta regular fácil de masticar del nivel 7?

La dieta regular fácil de masticar del nivel 7 incluye comer alimentos blandos y tiernos que se cortan fácilmente, como carnes, pescado, verduras, papas y pasta, húmedos y cocidos. Está permitido comer alimentos de todos los tamaños y no hay restricciones en cuanto a esto. También puede comer pan, productos de pan y sándwiches, siempre que su proveedor de atención médica lo haya aprobado. Es posible que pueda incluir alimentos que combinan texturas poco espesas, texturas espesas y líquidos, como algunas sopas y estofados, cereales y leche, y cazuelas con salsas que se separan, si su médico lo aprueba.

Alimentos que debe evitar

- Alimentos duros, secos, gomosos o fibrosos, tales como piña, verduras crudas y frutos secos
- Alimentos crujientes, crocantes, o con puntas, tales como tocino, manzana cruda y hojuelas de maíz

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

- Alimentos con textura fibrosa, pepitas/semillas, huesos o cartílagos, tales como judías verdes, semillas de zapallo y ruibarbo
- Alimentos pegajosos o gomosos, tales como caramelos masticables y frutas deshidratadas

Cómo poner a prueba sus alimentos

Los alimentos que se pueden desarmar fácilmente con el costado de un tenedor o una cuchara se consideran seguros para comer en la dieta regular fácil de masticar del nivel 7. Para asegurarse de que el alimento es lo suficientemente blando como para comerlo, use la prueba de presión del tenedor de la IDDSI.

La 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.

Consejos

- Elija alimentos que sean húmedos, blandos, tiernos y fáciles de masticar.
- Cocine las carnes de una manera que ayude a que queden húmedas, como estofadas, guisadas u horneadas en líquido hasta que estén tiernas. Si le resulta difícil masticar carnes húmedas, considere cortar la carne en trozos muy pequeños.
- Cocine las verduras hasta que estén blandas y tiernas. Las verduras poco cocidas y salteadas pueden ser demasiado difíciles de masticar. Evite las verduras duras y filamentosas, tales como los frijoles verdes y los guisantes en su vaina.
- Elija frutas enlatadas o blandas y sin cáscara, como duraznos, nectarinas o melón. Evite las frutas fibrosas, como la piña y las partes fibrosas de las frutas frescas, como la parte blanca de la naranja. Es posible que le resulte más fácil masticar frutas enlatadas si escurre el líquido.
- Las frutas con alto contenido de agua, como la sandía, pueden ser difíciles de masticar porque el jugo se separa de la parte sólida en la boca.
- Ablande el cereal con líquido. Escurra antes de comer.
- El tamaño de los trozos de alimentos no está restringido; cortar los alimentos en trozos más pequeños puede hacer que sea más fácil masticarlos. Por ejemplo:
 - Prepare caldos, sopas acuosas o sopas cremosas con trozos pequeños de carne y verduras
 - Corte los ingredientes en cazuelas antes de cocinar
- Recaliente los alimentos con cuidado (de a 30 segundos por vez) para 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 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 la IDDSI.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Cereales	<p>Todos los cereales bien humedecidos y blandos, cocidos, secos, calientes o fríos, en los que se escurra el exceso de líquido</p> <p>Todos los almidones, lo que incluye cuscús, pasta, quinoa, arroz, arroz salvaje y aderezo para pan húmedo (según los tolere)</p> <p>Pan, tostada y sándwiches que puedan cortarse o separarse en trozos más pequeños con el costado de una cuchara/un tenedor*</p>	<p>Pan seco, tostadas, galletas</p> <p>Panes con costra dura y gruesa, como pan francés o baguettes</p> <p>Aderezo para pan seco</p> <p>Pan con frutos secos o semillas</p> <p>Cereales ásperos o secos, como trigo rallado u hojuelas de salvado</p> <p>Pasteles secos, galletas gomosas, pegajosas o muy secas</p>
Alimentos con proteínas	<p><i>Picar o cortar en trozos según sea necesario:</i></p> <p>Carnes rojas preparadas, humedecidas, blandas/tiernas, incluida la carne de res, cerdo o cordero, servidas con salsa de carne (<i>gravy</i>) o salsa; picar o cortar según sea necesario</p> <p>Carne de ave preparada, humedecida, blanda/tierna, incluido el pollo o el pavo, servida con salsa de carne o salsa; picada o cortada según sea necesario</p> <p>Frutos de mar, incluidos pescado (salmón, arenque y sardinas), camarones, langosta, almejas y vieiras, preparados y humedecidos, servidos con salsa de carne o salsa</p>	<p>Carnes rojas duras y secas (res, cerdo, cordero) o carnes con hueso y/o cartílago</p> <p>Carne de ave dura y seca (pollo y pavo)</p> <p>Carne de ave con hueso/cartílago</p> <p>Pescado duro y seco</p> <p>Pescado con espinas</p> <p>Fiambres fibrosos, duros y secos como el pastrami y la carne en conserva (corned beef)</p> <p>Tocino y salchicha (si no los tolera)</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>Fiambres tiernos y en fetas finas, como mortadela, jamón, salame (de carne de res o de ave), cortados o picados según sea necesario; rellenos para sándwich tipo ensalada</p> <p>Tocino y salchicha (según los tolere)</p> <p>Huevos y sustitutos del huevo preparados de la manera que prefiera</p> <p>Cazuelas con ingredientes blandos y tiernos, incluida la carne o la carne molida, servidos en salsa levemente, moderadamente o extremadamente espesa, con el exceso de líquido escurrido</p> <p>Mantequillas de frutos secos y semillas suaves, como mantequilla de maní, mantequilla de almendras y mantequilla de semillas de girasol (según las tolere)</p> <p>Alimentos de soja, como tofu o tempeh, preparados y humedecidos</p> <p>Sustitutos de la carne, como hamburguesas vegetarianas y salchichas a base de proteínas vegetales, preparados y humedecidos</p> <p>Legumbres preparadas y humedecidas, como frijoles, lentejas o arvejas deshidratadas</p>	<p>Mantequillas de frutos secos y semillas con trozos</p> <p>Frutos secos enteros, como maníes y almendras, pistachos</p> <p>Semillas, como semillas de girasol, sésamo y zapallo</p>
<p>Lácteos y alternativas a los lácteos</p>	<p>Leche, yogur (sin frutos secos ni coco), queso cottage y quesos blandos, no pegajosos ni gomosos</p> <p>Leche de soja fortificada</p> <p>Queso crema, crema agria y cobertura batida</p> <p>Pudín, natilla</p>	<p>Yogur con frutos secos o coco</p> <p>Queso duro o seco</p> <p>Trozos grandes de queso que sean difíciles de comer porque son muy pegajosos o gomosos</p> <p>Queso crema para untar con agregados ásperos, difíciles de masticar o en trozos, como frutos secos o piña.</p>

	Postres congelados, como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado*	
Verduras	<p>Todas las verduras cocidas y tiernas, que sean lo suficientemente blandas como para que se desarmen con el costado de una cuchara/un tenedor</p> <p>Todas las papas tiernas que sean lo suficientemente blandas como para que se desarmen con el costado de una cuchara/un tenedor</p> <p>Jugos de verduras</p>	<p>Todas las verduras crudas</p> <p>Verduras poco cocidas, incluidas algunas verduras salteadas</p> <p>Verduras cocidas que sean fibrosas, duras o filamentosas, tales como frijoles verdes, vainas de guisantes y ruibarbo</p> <p>Verduras duras, crocantes y fritas, como cáscara de papa o papas fritas crocantes</p>
Frutas	<p>Todas las frutas enlatadas y cocidas, que sean lo suficientemente blandas como para que se desarmen con el costado de una cuchara/un tenedor</p> <p>Frutas a las que se les haya escurrido el exceso de líquido, si el médico lo recomienda</p> <p>Frutas frescas blandas y sin cáscara como duraznos, nectarinas, kiwi, melón cantalupo, melón verde y sandía sin semillas**· ***</p> <p>Bayas blandas con semillas pequeñas (como las fresas)</p> <p>Jugo de fruta 100 % natural</p> <p>Pasas de uva húmedas y cocidas (en recetas)</p>	<p>Frutas frescas difíciles de masticar, como manzanas o peras</p> <p>Frutas fibrosas con mucha pulpa, como papaya, piña o mango</p> <p>Frutas frescas con cáscaras o pieles difíciles de pelar, como las uvas</p> <p>Frutas deshidratadas, como pasas de ciruela, pasas de uva o damascos</p> <p>Frutas pegajosas y gomosas, como barritas de fruta, rollos de fruta, bocadillos de fruta, frutas deshidratadas</p>
Aceites	<p>Aceites de oliva, maní y canola</p> <p>Margarinas y pastas para untar</p> <p>Aderezo para ensaladas</p> <p>Manteca, salsa de carne, salsas cremosas</p>	Todas las grasas con aditivos gruesos, difíciles de masticar o espesas
Bebidas	Café, té, agua, jugo de fruta 100 % natural	
Otros	Alimentos preparados, incluidas todas las sopas con carnes tiernas, cazuelas, productos horneados y bocadillos	Frutos secos, semillas, coco

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>elaborados a partir de ingredientes recomendados</p> <p>Todos los condimentos y endulzantes, lo que incluye miel, mermeladas, jaleas y conservas</p> <p>Caramelos no masticables sin frutos secos, semillas ni coco; caramelos no pegajosos ni gomosos</p>	<p>Caramelos con frutos secos, semillas o coco</p> <p>Goma de mascar</p> <p>Caramelos masticables o estilo <i>taffy</i> y malvaviscos</p> <p>Hojuelas de maíz y hojuelas de papa</p> <p>Palomitas de maíz y galletas de arroz pegajosas</p>
--	---	---

- * Está bien comer pan, productos de pan, sándwiches y postres congelados si el médico los aprueba. Asegúrese de que el médico le diga que estos alimentos son seguros antes de comerlos.
- ** La sandía y otras frutas con alto contenido de agua pueden ser difíciles de masticar porque el jugo se separa de las partes sólidas en la boca. Tenga cuidado cuando coma estos tipos de frutas.
- *** Tenga cuidado de no ingerir accidentalmente semillas duras de las frutas.

Menú de muestra de 1 día con alimentos regulares fáciles de masticar del nivel 7.

Comida	Menú
Desayuno	<p>1 taza de cereal seco, bien humedecido con ½ taza de leche 1 % 1 huevo revuelto 1 panecillo húmedo 2 cucharaditas de manteca ½ taza de mandarinas escurridas ½ taza de leche 1 %</p>
Almuerzo	<p>1 taza de estofado de carne de res húmedo con trozos blandos y tiernos de carne y de verduras servidos sobre: ½ taza de pasta cocida ½ taza de queso cottage con lo siguiente por arriba: ½ taza de ensalada de frutas en lata, escurrida ½ taza de natilla de canela 1 taza de leche 1 %</p>
Comida de la noche	<p>3 onzas de pollo, húmedo, blando y tierno 2 cucharadas de salsa de carne ½ taza de papas cocidas, blandas ½ taza de zanahorias cocidas ½ aderezo para pan, no pegajoso ½ taza de duraznos en cubos enlatados, escurridos 1 taza de leche 1 %</p>
Bocadillo	<p>½ taza de yogur de vainilla</p>

Plan de alimentación de muestra

Use este formulario para elaborar un plan de alimentación personalizado.

Comida	Menú
Desayuno	
Almuerzo	
Cena	
Bocadillo	

Notas: