

Nombre del paciente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

RDN/NDTR \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_

## Consejos del nivel 5 de la IDDSI: alimentos picados y húmedos

Una dieta de nivel 5 con alimentos picados y húmedos se receta a pacientes que no pueden morder alimentos, sienten dolor al masticar alimentos o tienen dificultades para hacerlo, o se cansan con facilidad cuando mastican alimentos. Los alimentos en esta dieta se sirven picados, blandos y húmedos, en trozos de no más de 2 mm de ancho x 8 mm largo.

Un nutricionista registrado (RDN) puede ayudarle a descubrir cómo disfrutar sus alimentos favoritos mientras sigue esta dieta.

### Cómo poner a prueba los alimentos

Use un tenedor o una cuchara para poner a prueba los alimentos para ver si son seguros para que los coma 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 los alimentos justo antes de comenzar a comer.

La prueba del tenedor de la IDDSI: Los trozos no deben ser más anchos que 2 mm ni más largos que 8 mm. Los trozos de alimentos picados deben caber entre los dientes de un tenedor.

- La prueba de presión del tenedor de la IDDSI: Con el pulgar, presione suavemente un trozo pequeño del alimento hasta antes de que la uña se vuelva blanca. La comida pasa la prueba si está completamente aplastada y no vuelve a su forma original.
- Prueba de inclinación de la cuchara de la IDDSI: El alimento debería mantener su forma en la cuchara, deslizarse fácilmente de la cuchara sin que quede prácticamente nada de alimento en la cuchara. Sacuda suavemente la cuchara para que el alimento caiga, y pueda quedar una pequeña película delgada en la cuchara. La muestra de alimento puede esparcirse un poco en el plato.

Todos los alimentos deben cumplir con los requisitos de las pruebas para alimentos de la IDDSI.

## Consejos

- Prepare los alimentos de manera que queden blandos, tiernos y húmedos.
- Es posible que sea difícil picar algunos alimentos para que tengan el tamaño apropiado. Si no es posible picar bien estos alimentos, es mejor hacerlos puré.
- Agregue jugo de carne, salsa, jugo de verduras, agua de cocción, leche o mitad leche y mitad crema, mientras cocina para humedecer los alimentos.
- Sirva los alimentos en líquidos lo suficientemente espesos para que ayuden a que los alimentos a mantenerse unidos, que recubran los alimentos y que no se escurran de los alimentos. Espese los líquidos hasta lograr la consistencia recomendada por el médico.
- Cuele el líquido o licúelo con los alimentos para que la comida tenga una sola consistencia. Algunas estrategias:
  - Escurra la leche de los cereales
  - Escurra el jugo o el jarabe de las frutas enlatadas
  - Cree un espesante de agua y harina para espesar el caldo, jugo de carne o la salsa de sopas, estofados y cazuelas
- 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*). Use los métodos de prueba de la IDDSI para confirmar que los alimentos y bebidas sean 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. Consulte a su RDN para obtener más información sobre la seguridad de otros alimentos no incluidos en esta lista.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados (Los alimentos deben estar bien picados o pisados, no deben tener más de 2 mm de ancho y 8 mm de largo y deben pasar la prueba de la IDDSI para el nivel 5)	Alimentos no recomendados (Alimentos con más de 2 mm de ancho y 8 mm de largo)
Granos	Todos los cereales bien humedecidos, cocidos,	Cualquier cereal que no cumpla con los requisitos de

*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>blandos y calientes que cumplan con los requisitos de tamaño. Servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Cereales fríos (si el médico los aprueba) que cumplan con los requisitos de tamaño, escurridos y servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Panes remojados y gelificados previamente con una consistencia húmeda pareja sin secciones endurecidas.</p> <p>Muffins, panqueques, waffles, panecillos y aderezo para pan servidos húmedos y que cumplan con los requisitos de tamaño. Es mejor servir estos alimentos hechos puré.</p> <p>Platos con pasta cocida blanda y papa que cumplan con los requisitos de tamaño. Sírvalos en una salsa espesa y homogénea que no se separe de la pasta.</p> <p>Arroz, cuscús, quinoa que no sean viscosos ni pegajosos y no se separen en granos individuales cuando están cocidos. Sírvalos con una salsa espesa y homogénea que no se separe de la comida.</p>	<p>tamaño y se sirva con exceso de líquido.</p> <p>Pan seco o tostada de consistencia normal. Sándwiches con pan de consistencia normal.</p> <p>Platos con pasta y papas con trozos que no cumplan con los requisitos de tamaño y se sirvan con salsas no espesas.</p> <p>Arroz granulado, viscoso o pegajoso. Arroz que se separa en granos individuales cuando está cocido o servido, y servido seco sin salsa.</p>
Alimentos con proteínas	Nota: Si los alimentos con proteínas no pueden procesarse hasta que queden blandos y tengan el tamaño	Alimentos con proteínas que no cumplen con los requisitos de tamaño.

	<p>apropiado, en su lugar, hágalos puré.</p> <p>Carnes cocidas, húmedas, blandas y tiernas picadas o bien pisadas para que cumplan con los requisitos de tamaño:</p> <p>Carne roja, incluida la carne de res, de cerdo, salchicha o cordero</p> <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, langosta, almejas y vieiras</p> <p>Huevos y sustitutos de huevo bien pisados para que cumplan con los requisitos de tamaño.</p> <p>Cazuelas con trozos pequeños de carne, carne molida o carnes tiernas bien pisadas para que cumplan con los requisitos de tamaño. Sirva en una salsa o salsa de carne espesa y homogénea, y escurra el exceso.</p> <p>Alimentos de soja, como tofu o tempeh, preparados, humedecidos y bien pisados para que cumplan con los requisitos de tamaño.</p> <p>Sustitutos de la carne, como hamburguesas y salchichas vegetarianas de proteínas vegetales, preparados, humedecidos y bien pisados para que cumplan con los</p>	<p>Alimentos con proteínas servidos con líquidos no espesos y sin escurrir.</p> <p>Pollo, pavo y pescado con piel o huesos/espinas.</p> <p>Pescado con piel o huesos/espinas o que no sea lo suficientemente blando como para separarlo en trozos que cumplan con los requisitos de tamaño.</p> <p>Mantequillas de nueces y semillas, con y sin trozos, a menos que la receta cumpla con los requisitos.</p> <p>Nueces y semillas enteras, como maníes y almendras, pistachos y semillas de girasol.</p>
--	---	--

	<p>requisitos de tamaño. Sirva en una salsa o salsa de carne espesa y homogénea, y escurra el exceso, si es necesario.</p> <p>Legumbres cocidas y humedecidas, tales como frijoles, lentejas o arvejas deshidratadas y sin su vaina, pisadas para que cumplan con los requisitos de tamaño. Sirva en una salsa o salsa de carne espesa y homogénea, y escurra el exceso.</p>	
Lácteos y alternativas a los lácteos	<p>Yogur (sin nueces ni coco), queso cottage bien pisado para que cumpla con los requisitos de tamaño.</p> <p>Queso crema, crema agria, pudín, natilla y cobertura batida, con un espesor adaptado según sea necesario para que cumpla con los requisitos de tamaño.</p> <p>Postres congelados como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, si el médico los recomienda.</p> <p>Leche, leche de soja fortificada, leche de nueces fortificada con la consistencia líquida recomendada por el médico.</p>	<p>Yogur con nueces o coco.</p> <p>Queso duro, seco, gomoso o pegajoso.</p> <p>Trozos de queso que no cumplen con los requisitos de tamaño.</p> <p>Postres congelados como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, a menos que el médico los apruebe.</p>
Verduras	<p>Verduras y papas cocidas y tiernas, bien pisadas para que cumplan con los requisitos de tamaño y con el líquido escurrido. Si está indicado, sirva en una salsa o jugo de carne espeso y homogéneo, y</p>	<p>Todas las verduras crudas incluso lechuga.</p> <p>Verduras cocidas que sean más grandes que los requisitos de tamaño para la dieta.</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>escurra el exceso. No debería haber líquido no espeso que se separe de los alimentos.</p> <p>Guisantes, guisantes en crema y maíz en crema con pieles blandas y sin cáscaras que pueden licuarse o incorporarse a los estofados y las sopas calificados como seguros por la IDDSI. Si se los incorpora a una receta, deben pasar los métodos de prueba de la IDDSI.</p> <p>Jugos de verduras con la consistencia líquida recomendada por el médico.</p>	<p>Verduras cocidas que sean fibrosas, duras, firmes o filamentosas, tales como frijoles verdes y vainas de guisantes.</p> <p>Guisantes con pieles o cáscaras duras</p> <p>Maíz con cáscara</p> <p>Papas pegajosas o crocantes, tales como cazuelas de papa/puré de papa en las que la parte de arriba sea dura.</p> <p>Verduras salteadas, poco cocidas o fritas.</p>
Frutas	<p>Frutas enlatadas y cocidas, con el exceso de jugo escurrido, servidas bien picadas o pisadas para que cumplan con los requisitos de tamaño. Si está indicado, sirva en una salsa o un líquido espesos y homogéneos, y escurra el exceso. No debería haber líquido no espeso que se separe de los alimentos.</p> <p>Frutas frescas blandas y peladas, como duraznos (melocotones), nectarinas, kiwi, melón cantalupo y melón verde, bayas blandas con semillas pequeñas (como fresas). Si está indicado, sirva en un líquido espeso y homogéneo, y escurra el exceso. No debería haber líquido no</p>	<p>Trozos de fruta blandos de un tamaño mayor que el requerido para la dieta o fruta servida con exceso de jugo.</p> <p>La mayoría de las frutas frescas con cáscaras difíciles de pelar o carozos/semillas, como las uvas y las manzanas; y frutas frescas difíciles de masticar o duras/crocantes, como las manzanas o las peras.</p> <p>Frutas fibrosas con mucha pulpa, como papaya, piña, ruibarbo o mango, a menos que se preparen de modo tal que cumplan con los requisitos de la dieta.</p> <p>Frutas con alto contenido de agua, en las que el jugo se separe de la parte sólida en la</p>

	<p>espeso que se separe de los alimentos.</p> <p>Jugo de fruta 100 % natural con la consistencia líquida recomendada por el médico.</p>	<p>boca, como la sandía; a menos que el médico las apruebe.</p> <p>Frutas deshidratadas, como pasas de uva, pasas de ciruela o damascos.</p> <p>Barritas de fruta, rollos de fruta, bocadillos de fruta, frutas deshidratadas.</p>
Bebidas	Café, té, agua, jugo de fruta 100 % natural y suplementos nutricionales con la consistencia líquida recomendada por el médico.	Líquidos no aprobados por el médico.
Otros	<p>Alimentos preparados, incluidos cazuelas, ensaladas, productos horneados y bocadillos que cumplan con los requisitos de tamaño.</p> <p>Si está indicado, sirva en una salsa, una salsa de carne o un líquido espesos y homogéneos, y escurra el exceso. No debería haber líquido no espeso que se separe de los alimentos.</p> <p>Sopas hechas puré con trozos pequeños que cumplan con los requisitos de tamaño.</p> <p>Todos los condimentos y endulzantes, incluida la miel.</p>	Gelatina

Notas: