

Nombre del paciente _____ Fecha _____

RDN/NDTR _____

Correo electrónico _____ Teléfono _____

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

Una dieta del nivel 6, con alimentos blandos y del tamaño de un bocado, se receta a pacientes que no pueden morder de manera segura trozos de alimentos, pero pueden masticar los alimentos para cortarlos en piezas que puedan tragarse.

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

Cómo poner a prueba los 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.

La prueba de presión del tenedor de la IDDSI: Con el pulgar, presione el alimento con un tenedor hasta que el color de la 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 8 mm x 8 mm.

Todos los alimentos deben cumplir con los requisitos de las pruebas para alimentos de la IDDSI. El método de cocción y la temperatura a la que se sirven los alimentos podrían afectar la textura. Pídale al médico que le brinde recursos adicionales.

Consejos

- Corte todos los alimentos en trozos de menos de 8 mm x 8 mm.
- 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. Escorra el líquido

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

de estos alimentos antes de servirlos o mézclelos 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 jugo de carne, salsa, jugo de verduras o agua de cocción, 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 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 alimentos de la IDDSI.

Grupo alimentario	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
Granos	<p>Todos los cereales calientes, cocidos, blandos y bien humedecidos con grumos no mayores a 8 mm x 8 mm, colados y servidos sin exceso de líquido.</p> <p>Cereales fríos (si el médico lo aprueba) con grumos no mayores a 8 mm x 8 mm, ablandados, colados y servidos sin exceso de líquido.</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.

	<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 8 mm x 8 mm. 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 blanda con trozos de no más de 8 mm x 8 mm; la salsa no se separa de la pasta.</p>	
Alimentos con proteínas	<p>Una nota sobre la carne roja, de cerdo, cordero, pollo y las cazuelas: Si el alimento no puede servirse blando en trozos de 8 mm por 8 mm, píquelo y sívalo 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 no más de 8 mm x 8 mm.</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 8 mm x 8 mm.</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</p>	<p>Alimentos con proteínas en trozos de más de 8 mm x 8 mm.</p> <p>Pollo, pavo y pescado con piel o huesos</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 (8 mm x 8 mm)</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Nueces y semillas enteros (incluidos maníes y almendras), pistachos y semillas de girasol</p>

	<p>para cortarlos y servirlos en trozos de no más de 8 mm x 8 mm.</p> <p>Huevos y sustitutos del huevo, en trozos de no más de 8 mm x 8 mm.</p> <p>Cazuelas con trozos blandos de carne, carne molida o carnes tiernas de no más de 8 mm x 8 mm, 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 8 mm x 8 mm</p> <p>Sustitutos de la carne, como hamburguesas vegetarianas y salchichas a base de proteínas vegetales, humedecidos y cortados en trozos de no más de 8 mm x 8 mm.</p> <p>Salchichas sin piel cortadas en trozos de no más de 8 mm x 8 mm o molidas</p> <p>Legumbres humedecidas con pieles/cáscaras blandas, como frijoles, lentejas o guisantes deshidratados, en trozos de no más de 8 mm x 8 mm y sin pieles duras. Si se los incorpora a una receta, deben pasar los métodos de prueba de la IDDSI.</p>	<p>Mantequillas de nuez y semillas, a menos que sean homogéneas y se usen en una receta que cumpla con las pautas de prueba</p> <p>Frijoles, lentejas o guisantes deshidratados que tengan cáscaras o pieles duras o que no cumplan con las expectativas de tamaño o no pasen los métodos de prueba de la IDDSI.</p>
<p>Lácteos y alternativas a los lácteos</p>	<p>Yogur (sin nueces o coco), queso cottage con grumos de no más de 8 mm x 8 mm, y quesos blandos que no sean pegajosos ni gomosos</p>	<p>Yogur con nueces o coco</p> <p>Queso duro o seco, quesos en trozos de más de 8 mm x 8 mm y queso que sea pegajoso o gomoso</p>

	<p>Queso crema, crema agria, pudín, natilla y cobertura batida</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 nuez fortificada con la consistencia líquida recomendada por el médico</p>	<p>Postres congelados como helado, sorbetes, leches malteadas y yogur congelado, a menos que el médico los apruebe</p>
Verduras	<p>Verduras y verduras con almidón cocidas blandas que se sirven hervidas o al vapor en trozos de no más de 8 mm x 8 mm.</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>Los jugos de verduras deben tener la consistencia líquida indicada por la IDDSI que recomiende el médico</p>	<p>Todas las verduras crudas</p> <p>Verduras salteadas o fritas</p> <p>Verduras poco cocidas</p> <p>Guisantes con pieles o cáscaras duras</p> <p>Maíz con cáscara</p> <p>Verduras cocidas que sean fibrosas, duras, firmes o filamentosas, tales como frijoles verdes, vainas de guisantes y ruibarbo</p> <p>Papas pegajosas o crocantes, tales como puré de papa y cazuela de papa con superficies duras</p>
Frutas	<p>Frutas enlatadas y cocidas, con el exceso de jugo escurrido, servidas cortadas en trozos de no más de 8 mm x 8 mm o servidas picadas o pisadas</p> <p>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 8 mm x 8 cm o servidas picadas o pisadas</p>	<p>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</p> <p>Frutas filamentosas con mucha pulpa, frutas fibrosas, como papaya, piña, ruibarbo o mango</p> <p>Frutas con alto contenido de agua o jugo que se separa de la parte sólida en la boca, como la sandía</p>

	Jugo de fruta 100 % natural con la consistencia líquida recomendada por el médico	(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 el médico	Consistencias líquidas distintas de la consistencia líquida recomendada por el médico
Otros	Alimentos preparados, que incluyen cazuelas, ensaladas, productos horneados y bocadillos elaborados a partir de ingredientes recomendados y servidos en trozos de 8 mm x 8 mm Sopas hechas puré y coladas o sopas con trozos blandos pequeños (8 mm x 8 mm) que cumplan con las pautas de prueba Todos los condimentos y endulzantes, incluida la miel	Sopas, estofados, cazuelas y comidas preparadas que tengan trozos de más de 8 mm x 8 mm y que contengan líquidos que se separan de los alimentos sólidos Gelatina