

Recomendaciones nutricionales para una dieta de **Consistencia Modificada**

SA SANATORIO
ALLENDE
Especialistas
en el cuidado de tu vida



INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción médica de seguir una dieta de Consistencia Modificada (blanda con líquidos gruesos), la siguiente guía brinda información sobre la selección de alimentos y preparaciones adecuadas para facilitar la deglución.

La intención es reducir el riesgo de broncoaspiración o atragantamiento, así como mantener o recuperar el estado nutricional.

La textura y los líquidos espesados, en cada caso, tienen el propósito de hacer que el proceso de deglución sea más lento y por lo tanto, más seguro.

Recomendaciones generales



Fraccionar la alimentación en 4 comidas principales y 2/3 colaciones por día.



Evitar la alimentación monótona, variando las preparaciones y presentaciones.



Conseguir texturas homogéneas y evitar grumos, semillas, hebras y espinas.



Evitar añadir más líquido (agua o caldo) del necesario en el triturado, para no reducir su valor nutritivo. Con la intención de conseguir texturas más suaves y homogéneas se puede agregar leche o salsas.



Enriquecer el valor nutricional de las preparaciones (ver página 4).



Tomar de 1 a 1,5lts. de líquidos espesados por día (según indicación médica), preferentemente alejado de las comidas.



Comer despacio, sentado de manera erguida o en la cama a 45° y esperar de 30 minutos a 1 hora para recostarse.



En caso que la persona no pueda alimentarse por sí sola, se debe aguardar a que su boca se encuentra completamente vacía antes de ofrecerle más comida. No alimentar en caso de somnolencia o agitación.



Mantener una vida activa y en movimiento de acuerdo a las posibilidades individuales.

GRUPOS DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMO

Diariamente...

Frutas



3 porciones equivalen a
3 frutas medianas

¿Cuáles? En gran variedad y según preferencia, aprovechando disponibilidad estacional. Exceptuando uvas, cerezas, ananá, frutos rojos, sandía, melón, naranja, mandarina y pomelo.

¿Cómo? Frescas en puré, licuadas con leche fluida o condensada, cocidas en compota o duraznos enlatados SIN almíbar. Siempre peladas, sin semillas ni hilos.

Vegetales



2 porciones distribuidas:
 $\frac{1}{4}$ plato en almuerzo y
 $\frac{1}{4}$ plato en la cena

¿Cuáles? En gran variedad y según preferencia, aprovechando disponibilidad estacional.

¿Cómo? En trozos pequeños y blandos bien cocidos, en purés o preparaciones como terrinas, budines o soufflés sin costra. En todos los casos no deben tener hilos, hollejos, semillas o cáscaras.

Leche, yogur y quesos



3 porciones
1 porción equivale a:
1 taza de leche (espesada) o
yogur o postre lácteo

¿Cuáles? Enteros. Leche espesada con espesante comercial o en preparaciones con fécula de maíz o cereales infantiles tipo papilla.

Yogur bebible o firme sin cereales ni frutas.

Queso de tipo untable.

¿Cómo? En desayuno, meriendas y colaciones; con infusiones espesadas, en preparaciones dulces o saladas (salsa blanca, purés, polenta, licuados homogéneos, flan sin caramelo, etc.) en postres lácteos comerciales, crema pastelera y mousses.

Grasas y aceites



2 porciones
1 porción equivale a:
1 una cucharada sopera de
aceite, o a una de crema de
leche, o 2 rulos de manteca
o $\frac{1}{2}$ palta

¿Cuáles? Alternar entre aceite de girasol, maíz, soja, oliva, canola, manteca o crema de leche.

¿Cómo? Preferentemente crudos, agregados al final de las preparaciones.

Se incluye la palta procesada sola o con queso unttable como aderezo para enriquecer otras preparaciones.

Carnes magras y huevos



2 porciones distribuidas:

¼ del plato en almuerzo y
en cena o ½ del plato en
almuerzo o cena

Huevo: **hasta 1 por día**

¿Cuáles? Variar entre diferentes opciones.

Pescados: 2 o más veces por semana, sin espinas.

Carnes Blancas: 2 veces por semana.

Carnes Rojas: hasta 3 veces por semana.

¿Cómo? Siempre bien cocidas y en puré o procesadas. Para mejorar el sabor se recomienda realizar preparaciones condimentadas como: pollo al curry, carne al vino u otras salsas y procesar luego de la cocción, logrando siempre una consistencia homogénea.

Huevo: batidos y mezclados en preparaciones como purés, mousse, budines, soufflés. Si es duro, solamente la clara y en trozos muy pequeños.

Cereales + Vegetales amiláceos



2 porciones distribuida en:

½ del plato en almuerzo y
½ del plato en cena

¿Cuáles? Papa, batata, sémola, féculas, harinas y polenta.

¿Cómo? Papa y batata bien cocidas en trozos o puré cremoso. Preferir cereales de harinas blancas, bien cocidos como plato principal, guarnición o postre en preparaciones cremosas y homogéneas o bien para espesar o enriquecer. Evitar ñoquis, pastas, arroz, choclo, empanadas, pizzas y tartas.

Legumbres



1 porción equivale a:

1 plato hondo al ras cocido
a la semana o

2 cucharadas soperas al
día, también cocidas

¿Cuáles? Lentejas, arvejas y garbanzos.

¿Cómo? Bien cocidas, sin hollejos y procesadas. Sólo en purés, pates o hamburguesas sin costras.

Bebidas



8 vasos

¿Cuáles? Preferir agua. Líquidos sin azúcar, ni gas. Infusiones.

¿Cómo? espesados y a lo largo del día, alejados de las comidas

Dulces



¿Cuáles? Azúcar en cantidad moderada. Mermeladas, jaleas y leche condensada. Dulces compactos como batata y membrillo.

¿Cómo? En desayunos y meriendas para saborizar y/o enriquecer como licuados, postres de leche, etc.

Alimentos y preparaciones riesgosas que debemos evitar

<i>Alimentos que puedan adherirse al paladar</i>	<i>Productos de panadería en general, chocolate, caramelos, miel y yema de huevo (parte amarilla).</i>
<i>Alimentos de doble textura (mezcla de líquido y sólido)</i>	<i>Sopas con fideos, verduras, arroz, etc. Yogur o leche con cereales o frutas.</i>
<i>Alimentos duros y secos</i>	<i>Pasas, frutos secos, snacks (papas fritas, palitos, etc.)</i>
<i>Alimentos que se dispersan en la boca y no forman un bolo alimenticio compacto</i>	<i>Arroz, arvejas, porotos y además legumbres enteras como aceitunas y quesos derretidos.</i>
<i>Alimentos fibrosos, con pieles o semillas</i>	<i>Vegetales crudos y frutas que contengan estas características.</i>
<i>Alimentos que puedan fundirse de sólidos a líquidos en la boca</i>	<i>Helados o gelatinas.</i>
<i>Alimentos que pueden desprender líquidos</i>	<i>Frutas jugosas, naranjas, mandarina, sandía y melón.</i>

Alimento	Agregar valor calórico a través de...
<i>Leche, yogur y licuado de frutas</i>	<i>Azúcar, mermelada, cacao en polvo, leche en polvo, leche condensada, etc.</i>
<i>Cremas y purés</i>	<i>Crema de leche, fécula de maíz, aceite de oliva, clara picada, queso unttable, manteca o cualquier otro alimento que contribuya en aroma y sabor.</i>
<i>Carnes</i>	<i>Salsas espesas y homogéneas a base de queso unttable o crema de leche, adicionadas con palta, aceitunas, morrón o cualquier otro alimento que contribuya con aroma y saber.</i>
<i>Postres</i>	<i>Azúcar, leche condensada, leche en polvo y pasta de avellanas.</i>

¿Qué son los líquidos gruesos?

Son líquidos espesados que tienen como objetivo fluir más lentamente, permitiendo al individuo tener mayor control sobre la deglución.

El uso de espesante está reglado por el profesional en Fonoaudiología quien está a cargo de la rehabilitación y seguimiento. La dilución a emplear deberá ser pautaada con dicho profesional.

El espesante se debe añadir a: agua/jugos/infusiones/caldos/etc.

DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena** y de dos a tres colaciones

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Lácteos

(licuados, leche espesada con fécula de maicena o papilla de cereal infantil, yogur bebible o firme, postres lácteos o flan sin caramelo)

+

Fruta

(en puré, compotas sin jugo o durazno enlatado sin almíbar)

COLACIONES

leche espesada, yogur entero firme o bebible, postres lácteos (flan, mousse, crema pastelera), licuado de frutas con leche fluida o condensada, fruta en puré o compota.

ALMUERZOS Y CENAS

¼ del plato: proteínas
(puré de carne magra de vaca, pollo, pescado o cerdo)

+

½ del plato:
(papa, batata en trozos o en preparaciones; polenta)

+

¼ del plato: vegetales
(cocidos en puré o preparaciones blandas)

+

1 porción de aceite/grasa
(aceite en crudo, crema de leche, manteca, salsa a base de palta o aceitunas procesadas)

+

postre
(fruta en puré mixeada con algún dulce o queso untable, durazno enlatado y compotas sin jugo, budín de pan homogéneo o un trozo de dulce compacto)



Estas recomendaciones fueron elaboradas en base a las Guías de Nutrición para personas con disfgia. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Gobierno de España, edición 2017 y un consenso elaborado por el Servicio de Nutrición junto al Servicio de Fonoaudiología de Sanatorio Allende.



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553