Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo seguir una dieta de alimentos en puré de nivel 4

En esta información se explica qué es una dieta de puré de nivel 4 y cómo seguirla. Se explica cómo comprobar el espesor de los alimentos. También se enumeran los alimentos que se deben incluir y evitar cuando sigue esta dieta.

¿Qué es una dieta de puré de nivel 4?

Una dieta de puré de nivel 4 (AYD pura) es aquella en la que solo se comen alimentos que no es necesario morder ni masticar. Mientras siga esta dieta, hará que sus alimentos queden suaves y húmedos antes de comerlos. Esto los hace más fáciles de tragar.

Los alimentos en puré:

- Son blandos, suaves y húmedos.
- Generalmente, se comen con cuchara.
- Mantienen su forma en una cuchara.
- Fluyen muy lentamente.
- No se pueden beber con una pajita.

¿Cómo puedo hacer puré con mi comida mientras sigo una dieta de puré de nivel 4?

Puede utilizar una licuadora, un procesador de alimentos u otro artículo de cocina para suavizar los alimentos. Para obtener algunas ideas, lea la sección “Artículos de cocina que le ayudarán a preparar la comida” de este recurso.

Agregue líquido a la licuadora o al procesador de alimentos para que sus alimentos queden suaves, blandos, húmedos y sin grumos. Puede añadir:

- Agua
- Caldo
- Salsas de carne
- Salsas
- Jugo
- Leche
- Yogur

Agregue suficiente líquido para que la comida quede suave pero no demasiado aguada ni líquida. Asegúrese de comprobar el espesor de su comida antes de comerla. Lea "¿Cómo puedo asegurarme de que mi comida tenga el espesor adecuado?", para aprender cómo hacerlo.

¿Por qué necesito seguir una dieta de puré de nivel 4?

Es posible que deba seguir una dieta de puré si:

- Tiene disfagia. La disfagia ocurre cuando tiene problemas para tragar.
- Se le ha hecho una cirugía en la boca.
- Ha perdido sensibilidad en partes de la boca, como los labios y la lengua.
- Tiene problemas para mover partes de la boca.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi comida tenga el espesor y la textura adecuados?

Puede verificar el espesor y la textura de su comida haciendo una prueba de goteo de tenedor y una prueba de inclinación de cuchara. Siga los pasos que se indican en esta sección.

La textura de su comida puede cambiar según la temperatura y cómo la cocinó. Pruebe su comida justo antes de comenzar a comerla para asegurarse de que tenga el espesor adecuado.

Prueba de goteo de tenedor

1. Recoja un poco de su comida con un tenedor.
2. Compruebe si se cae algún alimento por los dientes del tenedor.



Figura 1. Prueba de goteo de tenedor

Los alimentos hechos puré de nivel 4 deben quedar encima del tenedor y gotear muy poco o nada a través del tenedor (véase la figura 1). Puede caer una pequeña cantidad, pero la comida no debe gotear sin parar.

Prueba de inclinación de la cuchara

1. Recoja un poco de su comida con una cuchara. Su comida debe mantener la forma en la cuchara.
2. Incline la cuchara ligeramente hacia un lado.
3. Compruebe si el alimento se desliza.

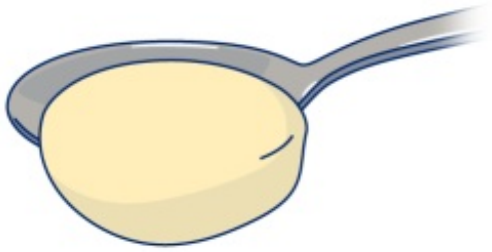


Figura 2. Prueba de inclinación de la cuchara

La comida debería deslizarse con facilidad (véase la figura 2). Está bien si necesita mover suavemente la cuchara para que la comida se caiga. Su comida es demasiado espesa si se pega a la cuchara o no se cae de la cuchara inclinada.

¿Qué puedo comer si sigo una dieta de puré de nivel 4?

Estos son algunos alimentos que puede comer mientras sigue esta dieta. También enumeramos algunos alimentos que debe evitar.

Estas tablas no son una lista completa de los alimentos que puede comer si sigue esta dieta. Es posible que pueda comer otros alimentos si los prueba y tienen el tamaño y la textura adecuados.

Si tiene problemas con la deglución de líquidos, su patólogo del habla y del lenguaje puede recomendarle que los espese. Si necesita espesar líquidos, lea *Información sobre cómo espesar líquidos* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids).

Leche y productos lácteos

Leche y productos lácteos que debe incluir	Leche y productos lácteos que debe evitar
• Yogur suave. • Yogur bebible. • Requesón en puré. • Queso ricota. • Queso derretido o en puré utilizado como salsa o como ingrediente en cualquier alimento permitido. • Queso crema batido y crema agria, utilizados como condimentos o en alimentos permitidos. • Helado, yogur helado, helado italiano (gelato), licuados y batidos.	• Yogur con grumos, frutos secos, semillas, trozos de fruta, coco o granola. • Queso que no se derrite ni se hace puré en alimentos permitidos.

Proteínas

Proteínas que debe incluir	Proteínas que debe evitar
• Puré de carne, pollo, pescado y mariscos (como camarones, langosta, almejas y vieiras). • Ensaladas frías de proteínas en puré, como pollo, atún y huevo, sin cebolla ni apio. • Alimentos para bebés de carnes blancas o rojas. • Puré de huevos y sustitutos del huevo. • Legumbres en puré, suaves y humedecidas, como frijoles o lentejas cocidas. • Humus suave. • Mantequilla de nueces suave mezclada con los alimentos permitidos.	• Alimentos proteicos que no estén hechos en puré y que tengan grumos. • Frutos secos y semillas enteras.

Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar
• Verduras cocidas en puré. • Comidas para bebé con verduras. • Papas batidas o en puré suave sin piel. Puede utilizar cualquier tipo de papa. • Salsa de tomate suave y sin semillas.	• Todas las verduras crudas. • Verduras salteadas o fritas que no se pueden hacer puré hasta obtener una textura suave y sin grumos.

Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
• Frutas en puré. • Frutas para bebé. • Puré de manzana suave. • Ciruelas pasas suaves, en puré y sin grumos. • Aguacate mezclado en guacamole suave y alimentos permitidos.	• Frutas con fibra o que son fibrosas y no se pueden hacer puré hasta obtener una textura suave y sin grumos. Un ejemplo es la piña. • Frutas secas, frutas liofilizadas y snacks de frutas.

Almidones

Almidones que debe incluir	Almidones que debe evitar
• Cereales calientes en puré, cocidos, suaves y sin grumos (como Cream of Wheat®, Cream of Farina®, Cream of Rice®, avena y sémola de maíz). • Puré de papas batido o suave. • Puré de pasta y puré de arroz.	• Arroz granulado o pegajoso. • Cereales secos, cocidos y con grumos o semillas.

Grasas

Grasas que debe incluir	Grasas que debe evitar
• Mantequilla, aceites, margarina, crema, mayonesa y salsas. Puede utilizarlos en el proceso de cocción o como ingrediente en alimentos permitidos.	• Frutos secos y semillas enteras. • Coco.

Sopas

Sopas que debe incluir	Sopas que debe evitar
• Caldo o consomé. • Todas las sopas coladas y hechas puré.	• Todas las demás sopas que no estén hechas puré y que tengan grumos.

Dulces y postres

Dulces y postres que debe incluir	Dulces y postres que debe evitar
• Budín suave y natillas. • Helado y sorbete. • Gelatina (como Jell-O®), helados de frutas con sabores, paletas heladas y coberturas batidas.	• Todos los demás dulces y postres.

Otro

Otras cosas que debe incluir	Otras cosas que debe evitar
• Sal, pimienta, ketchup, mostaza, hierbas y especias. • Jaleas, mermeladas y conservas sin semillas. • Miel, azúcar y sustitutos del azúcar. • Todos los jarabes, incluidos el de chocolate y el de arce.	• Jaleas, mermeladas y conservas con semillas.

Menú de muestra para una dieta de puré de nivel 4

Utilice este menú de muestra para obtener ideas para preparar sus propias comidas para seguir una dieta de puré de nivel 4.

Menú de una dieta de puré de nivel 4	
Desayuno	• Jugo de naranja • Cereal caliente con leche, margarina y azúcar • Requesón en puré
Refrigerio de media mañana	• Ensure®

Almuerzo	• Sopa de guisantes partidos en puré colado • Lenguado en puré • Puré de pasta • Puré de espinaca • Gelatina, como Jell-O® • Mango para bebé • Té con azúcar
Refrigerio de media tarde	• Budín de caramelo
Cena	• Un bol de caldo de pollo • Pollo en puré • Puré de batatas • Frijoles verdes para bebé • Ciruelas para bebé • Té con azúcar • Sorbetes
Refrigerio para la noche	• Carnation Breakfast Essentials®

Cómo planificar sus comidas con una dieta de puré de nivel 4

Cambiar los hábitos alimenticios puede ser difícil. Lo mejor es planificar sus comidas con antelación. Esto puede servir para asegurarse de que se tengan los alimentos adecuados a la hora de comer.

Las siguientes son algunas preguntas a tener en cuenta a la hora de planificar las comidas:

- ¿Dónde comerá? ¿Comerá en casa, en un restaurante, en el trabajo o en la casa de otra persona?
- Si va a comer en un restaurante, ¿puede llamar con anticipación y pedir comidas especiales?
- ¿Va a tener a disposición una cocina y un refrigerador? ¿Puede hervir agua? ¿Puede calentar en un horno de microondas? ¿Puede utilizar una licuadora o un procesador de alimentos?
- ¿Puede llevar un termo con la comida ya hecha y lista para comer? Un termo

es un recipiente que mantiene caliente o fría una bebida u otro líquido con comida.

Consejos para comer en casa

Puede hacer puré muchos alimentos diferentes poniéndolos en una licuadora con un poco de líquido. Puede utilizar agua, caldo, salsas, jugos, leche o yogur. Agregue líquido hasta que la comida tenga la textura y el espesor adecuados.

Artículos de cocina que le ayudarán a preparar la comida.

A continuación se muestran algunos elementos que pueden ayudarle a preparar alimentos en casa.

- **Licuadora:** utilice una licuadora para todo tipo de alimentos, inclusive carnes, verduras y frutas. Es posible que necesite añadir líquido para alcanzar la textura adecuada. La licuadora es ideal para sopas y batidos.
  - The Magic Bullet® y Nutribullet® son licuadoras pequeñas que no ocupan mucho espacio.
  - Vitamix® y Ninja® son licuadoras más grandes que pueden hacer puré de porciones más grandes alimentos.
- **Licuadora de mano:** use una licuadora de mano para hacer puré rápidamente sus sopas favoritas directamente en la olla. También se puede utilizar para ablandar alimentos bien cocidos en un bol pequeño para 1 o 2 porciones.
- **Procesador de alimentos:** los procesadores de alimentos son útiles para hacer tiras, rebanar, picar y mezclar alimentos. Los hay de distintos tamaños. Si a menudo tiene que preparar solamente 1 porción de comida, compre un procesador pequeño.
- **Colador o tamiz de cocina:** úselo para colar frutas y verduras, pero no carnes. Son económicos, buenos para preparar 1 porción y funcionan sin electricidad. Pero usar un colador puede llevar más tiempo que usar los otros artículos de cocina que se enumeran aquí.

Consejos para comer en restaurantes

Coma en restaurantes que ofrezcan diferentes tipos de alimentos y que se

ajusten a personas con dietas especiales. Muchos lugares harán puré o prepararán alimentos para sus necesidades. Llame con antelación y hable con el gerente o con el chef. Puede que le sorprenda lo amable que llegan a ser.

Consejos para comer fuera de casa

También a veces se tiene que comer fuera de casa, como en el trabajo o en casa de amistades. Las siguientes son algunas sugerencias para llevar comida a otros lugares:

- Lleve un molinillo o un procesador de alimentos pequeño. Si necesita electricidad, asegúrese de que esté disponible en el lugar al que se dirige.
- Compre un termo. Haga sopa o cereal caliente y llévelo con usted.
- Pregunte si hay horno de microondas en el lugar al que vaya a ir. Puede preparar comida en casa y congelarla en recipientes individuales aptos para microondas o en bolsas Zip-Loc®. Lleve la comida en un paquete con aislante (mantiene la comida fría) y caliéntela cuando quiera comer.
- Congele sopas o comidas hechas puré en bandejas para hielo. Cubra la bandeja con papel de aluminio o con plástico adherente para evitar que el frío queme la comida. En cuanto tenga hambre, utilice 2 o 3 cubos para dar una comida ligera o comer un refrigerio, o más para una comida más grande.

Sugerencias para agregar más calorías a su dieta

- Haga comidas pequeñas de 6 a 8 veces al día en lugar de 3 comidas grandes.
- Agregue de 2 a 4 cucharadas de leche o crema de coco a los batidos, las malteadas, los cereales y al yogur para aumentar las calorías. También puede agregarlas a los platos de puré para obtener calorías, sabor y humedad adicionales.
- Elija sopas cremosas en lugar de sopas de caldo claro.
- Coma budines y natillas en lugar de gelatina como Jell-O.
- Agregue salsas, jugos de cocción, mantequilla o aceite vegetal extra a sus comidas.
- Tome batidos o malteadas de frutas hechos con yogur o helado.

- Haga cubos de hielo de leche o de néctar de frutas. Use estos cubos altos en calorías en batidos o para mantener frías sus malteadas. A medida que se derritan, agregarán calorías a sus bebidas.
- Tome bebidas con alto contenido de calorías, como leche entera, licuados o ponche de huevo pasteurizado.
- Utilice suplementos nutricionales orales, como Ensure® o Boost®, como base líquida nutritiva y con alto contenido de calorías en batidos y licuados.
- Agregue miel a los batidos, al té, yogur, a los cereales calientes, batidos o al helado.
- Agregue crema agria, mitad leche y mitad crema, crema espesa o leche entera a sus alimentos. Puede agregarlas al puré de papas, salsas, jugos, cereales, sopas y cazuelas.
- Añada aguacate a los platos o batidos y mézclelo.
- Mezcle mantequilla de frutos secos, como mantequilla de maní, en licuados y batidos.

Sugerencias para agregar más proteína a su dieta

- Agregue tofu en puré a verduras cocidas, sopas o batidos. También puede comer tofu en lugar de pollo o carne si tiene problemas para comer proteínas animales.
- Agregue huevos cocidos en puré a las sopas, los caldos y las verduras cocidas.
- Utilice yogur griego entero simple en batidos, salsas cremosas o en cualquier cosa en la que pondría crema agria.
- Utilice una proteína en polvo, como proteína de suero de leche o proteína de guisantes en polvo, en líquidos y batidos.
- Agregue queso ricota entero para humedecer un plato y agregar calorías y proteínas.
- Agregue requesón a licuados o puré de frutas.

Detalles de contacto

Si tiene preguntas o desea programar una cita con un nutricionista dietista clínico, llame al 212-639-7312.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center