



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo seguir una dieta picada y húmeda de nivel 5

En esta información se explica qué es una dieta picada y húmeda de nivel 5 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 picada y húmeda de nivel 5?

Una dieta picada y húmeda de nivel 5 es aquella en la que solo se comen alimentos que:

- Son suaves y húmedos.
- Necesitan muy poca masticación.
- Son fáciles de triturar con la lengua.
- Se cortan o trituran en trozos muy pequeños.

Picar la comida significa molerla, cortarla o picarla en trozos muy pequeños. Los alimentos picados deben tener un tamaño de 4 milímetros (0.16 pulgadas) o menos. Este es aproximadamente el tamaño del espacio entre los dientes de un tenedor común. Algunos alimentos pueden ser difíciles de picar a este tamaño.

Agregue líquido a su comida para asegurarse de que esté húmeda. Puede agregar cualquier líquido, incluidos agua, leche, caldo o salsa.

Si tiene problemas para picar la comida, puede hacerla puré con una licuadora o un procesador de alimentos. Para obtener más información, lea

*Cómo seguir una dieta de alimentos en puré de nivel 4*

([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet)).

## **¿Por qué necesito seguir una dieta de alimentos picados y húmedos de nivel 5?**

Es posible que deba seguir una dieta picada y húmeda si:

- Tiene disfagia. La disfagia ocurre cuando tiene problemas para tragar.
- No puede morder trozos de comida de forma segura.
- Tiene dolor al masticar la comida.
- Tiene problemas para masticar la comida.
- Se cansa cuando mastica alimentos.

## **¿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 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 del tenedor**

1. Recoja un poco de su comida con un tenedor.
2. Compruebe que los trozos de comida encajen entre los dientes del tenedor. Los trozos no deben ser más anchos que este espacio, que es de unos 4 mm (0.16 pulgadas).

## 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.

La comida debería deslizarse fácilmente sin que quede casi nada en la cuchara. 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.

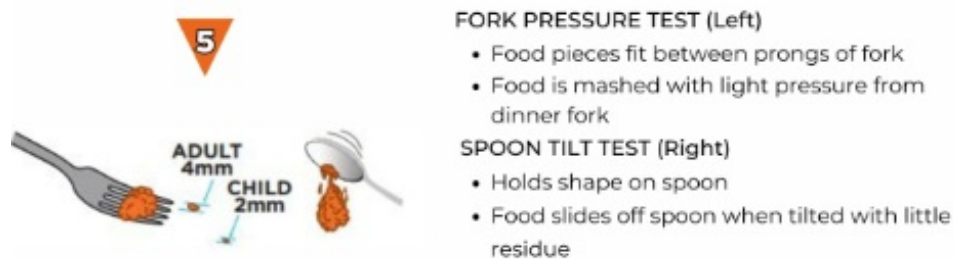


Figura 1. Pruebas de presión del tenedor e inclinación de la cuchara.

## Prueba de presión del tenedor

Coloque el tenedor sobre su comida. Con el pulgar, presione el tenedor hacia abajo. Su comida estará lo suficientemente blanda si está completamente aplastada y no vuelve a su forma original.

## ¿Qué puedo comer si sigo una dieta picada y húmeda de nivel 5?

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](http://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
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur suave.</li><li>• Yogur bebible.</li><li>• Requesón, finamente triturado.</li><li>• Queso ricota.</li><li>• Salsas de queso, quesos rallados y queso crema.</li><li>• Crema agria.</li><li>• Helado, yogur helado, helado italiano (gelato), licuados y batidos.</li><li>• Trozos de queso de 4 mm (0.16 pulgadas) o menos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur con coberturas duras como frutos secos o coco.</li><li>• Quesos duros y quesos con frutos secos, frutas y semillas.</li><li>• Trozos de queso de tamaño superior a 4 mm (0.16 pulgadas).</li></ul>

## Proteínas

Proteínas que debe incluir	Proteínas que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes rojas, como carne de res, cerdo y salchichas sin piel.</li><li>• Carnes blancas, como pollo y pavo, sin piel ni huesos.</li><li>• Mariscos, como pescado, camarones, langosta, almejas y vieiras.</li><li>• Huevos y sustitutos del huevo (puede ser mejor hacerlos puré).</li><li>• Alimentos de soya, como tofu y tempeh.</li><li>• Legumbres humedecidas, como frijoles y lentejas cocidos. Sirva en una salsa o jugo de carne espesos y suaves.</li><li>• Alternativas a la carne preparadas y humedecidas, como hamburguesas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cortes de carnes rojas o blancas enteros.</li><li>• Pollo, pavo y pescado con huesos o espinas.</li><li>• Carnes con piel o tripa exterior, como perros calientes, salchichas y bratwurst.</li><li>• Carnes duras, como bistec y tocino, incluso si están picadas.</li><li>• Carnes fritas.</li><li>• Frutos secos y semillas enteras.</li></ul>

vegetarianas con proteínas vegetales y salchichas de origen vegetal. Sirva en una salsa o jugo de carne espesos y suaves.

- Cazuelas con pequeños trozos de carne picada, carnes molidas o carnes tiernas. Sirva en una salsa o jugo de carne espesos y suaves.
- Ensalada de pollo, huevo o atún sin verduras crudas, a menos que estén bien mezcladas.
- Mantequilla de frutos secos suave mezclada con los alimentos permitidos.

## Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras tiernas y bien cocidas, picadas, licuadas o en puré, como zanahorias, remolachas, calabacín y calabaza bellota. Si es necesario, sírvalas en una salsa o líquido suave y espeso.</li> <li>• Guisantes, crema de guisantes y crema de maíz con piel blanda. Puede mezclarlos en guisos y sopas.</li> <li>• Espinacas finamente picadas o a la crema.</li> <li>• Natillas de verduras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las verduras crudas, incluida la lechuga.</li> <li>• Verduras cocidas de tamaño superior a 4 mm.</li> <li>• Verduras cocidas que sean fibrosas, duras o firmes, como verduras salteadas y piel de berenjena.</li> <li>• Semillas vegetales.</li> </ul>

## Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas enlatadas y cocidas.</li> <li>• Frutas frescas blandas y peladas, como duraznos, kiwi, nectarinas, melón y melón chino.</li> <li>• Bayas blandas con semillas pequeñas, como las fresas.</li> <li>• Puré de manzana suave, frutas en puré, comidas para bebé de fruta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trozos de frutas blandas mayores a 4 mm o frutas servidas con exceso de jugo.</li> <li>• Frutas frescas con piel o semillas masticables, como uvas, manzanas y peras.</li> <li>• Frutas fibrosas, con mucha pulpa como el ruibarbo y la piña fresca.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plátanos maduros.</li> <li>• Aguacate, incluido el guacamole.</li> </ul> <p>Puede agregarles líquido o una salsa suave.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas frescas con alto contenido de agua en las que el jugo se separa del sólido una vez masticadas, como la sandía.</li> <li>• Frutas secas, frutas liofilizadas y snacks de frutas.</li> </ul>
--	--

## Almidones

Almidones que debe incluir	Almidones que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los cereales cocidos calientes, bien humedecidos y suaves.</li> <li>• Cereales fríos bien humedecidos.</li> <li>• Puré de papas batido o suave.</li> <li>• Muffins, panqueques, waffles y galletas servidas húmedas. Es mejor servir estos alimentos en puré.</li> <li>• Estos alimentos se deben servir en una salsa espesa y suave que no se separe de la comida: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Arroz, cuscús y quinoa que no queden pegajosos.</li> <li>◦ Arroz de grano largo, como el arroz jazmín y basmati.</li> <li>◦ Pasta blanda cocida y picada.</li> <li>◦ Cereales integrales blandos, como cebada y farro.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan o tostadas.</li> <li>• Galletas secas, papas fritas, palomitas de maíz y tacos.</li> </ul>

## Grasas

Grasas que debe incluir	Grasas que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla, margarina, aceites, crema, mayonesa, crema agria y salsas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos y semillas enteras.</li> <li>• Coco.</li> </ul>

## Sopas

Sopas que debe incluir	Sopas que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caldo o consomé.</li> <li>• Sopas con trozos pequeños de 4 mm o menos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas con trozos de carne o verduras crujientes de más de 4 mm.</li> </ul>

## Dulces y postres

Dulces y postres que debe incluir	Dulces y postres que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budín suave, natillas suaves y coberturas batidas.</li> <li>• Helado y sorbete.</li> <li>• Gelatina (como Jell-O®), granizados de fruta y paletas heladas.</li> <li>• Tarta de queso sin corteza al estilo Nueva York.</li> <li>• Tortas, tartas con corteza blanda y pasteles sin frutos secos ni frutas secas. Deben servirse húmedos y picados para cumplir con los requisitos de tamaño. Es mejor servir estos alimentos en puré.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dulces y postres con coco, nueces y frutas secas.</li> <li>• Barritas de granola, barritas proteicas y barritas energéticas.</li> <li>• Tortas y tartas con corteza dura.</li> <li>• Caramelos para masticar, crujientes o duros.</li> <li>• Galletas crujientes.</li> </ul>

## Otro

Otras cosas que debe incluir	Otras cosas que debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal, pimienta, ketchup, mostaza, hierbas y especias.</li> <li>• Jaleas, mermeladas y conservas sin semillas.</li> <li>• Miel, azúcar y sustitutos del azúcar.</li> <li>• Todos los jarabes, incluidos el de chocolate y el de arce.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jaleas, mermeladas y conservas con semillas.</li> </ul>

## Menú de muestra para una dieta picada y húmeda de nivel 5

Utilice este menú de muestra para obtener ideas para preparar sus propias comidas de la dieta picada y húmeda de nivel 5.

Menú de una dieta picada y húmeda de nivel 5	
<b>Desayuno</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un vaso de jugo de naranja</li> <li>• Cream of Wheat® con leche y azúcar</li> <li>• Puré de huevos revueltos con margarina</li> </ul>
<b>Refrigerio de media mañana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Natilla</li> </ul>

<b>Almuerzo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lenguado picado con salsa de mantequilla</li> <li>• Pasta blanda y cocida</li> <li>• Puré de espinaca</li> <li>• Gelatina, como Jell-O</li> <li>• Puré de plátano</li> <li>• Té con azúcar</li> </ul>
<b>Refrigerio de media tarde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Budín de caramelo</li> </ul>
<b>Cena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con fideos</li> <li>• Carne picada con salsa</li> <li>• Puré de batatas</li> <li>• Puré de frijoles verdes</li> <li>• Puré de duraznos cocidos</li> <li>• Té con azúcar</li> <li>• Sorbetes</li> </ul>
<b>Refrigerio para la noche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnation Breakfast Essentials®</li> </ul>

## Cómo planificar sus comidas cuando sigue una dieta picada y húmeda de nivel 5

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?
- ¿Se puede llevar un termo con comida ya hecha y lista para comer?



## Consejos para comer en casa

Puede cambiar la mayoría de los alimentos para satisfacer sus necesidades cortándolos finamente o triturándolos. Si la comida no se puede picar finamente, debe hacerla puré.

## Artículos de cocina que le ayudarán a preparar la comida.

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

- **Machacador de papas:** utilice un machacador o un tenedor para triturar alimentos blandos como plátanos, aguacates y papas.
- **Cuchillo:** utilícelo para cortar la comida en trozos pequeños de 4 mm o menos.
- **Procesador de alimentos:** los procesadores de alimentos son útiles para hacer tiras, rebanar, cortar, 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:** estos se pueden usar para escurrir 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.

## 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.
- Agregue mantequillas de frutos secos, como mantequilla de maní, a batidos y malteadas y mezcle.

## **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](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

How To Follow a Level 5 Minced and Moist Diet - Last updated on April 25, 2024  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center