EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo seguir una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6

En esta información se explica qué es una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6 y cómo seguirla. Se explica cómo comprobar el tamaño y el espesor de los alimentos. También se enumeran los alimentos que se deben incluir y evitar cuando sigue esta dieta.

¿Qué es una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6?

Una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6 es cuando solo se comen alimentos que son:

- Blandos.
- Tiernos.
- Húmedos.
- Fáciles de masticar y tragar.
- Fáciles de cortar con un tenedor. No se necesita un cuchillo.

Los alimentos del tamaño de un bocado deben medir 1.5 centímetros (cm) por 1.5 cm (alrededor de 0.5 por 0.5 pulgadas) o menos. Esto es aproximadamente del tamaño de la uña del pulgar.

Algunos alimentos pueden resultar difíciles de servir en este tamaño. Si no puede hacer que la comida sea suave y del tamaño de un bocado, puede picarla y humedecerla. Picar la comida significa molerla, cortarla o picarla en trozos muy pequeños. Para obtener más información, lea *Cómo seguir una dieta picada y húmeda de nivel 5* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/how-

to-follow-level-5-minced-and-moist-diet).

¿Por qué necesito seguir una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6?

Es posible que tenga que seguir una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6 si:

- Tiene disfagia. La disfagia ocurre cuando tiene problemas para tragar.
- No puede morder trozos de comida de forma segura, pero puede masticarlos en trozos para tragarlos.
- Tiene dolor al masticar la comida.
- Tiene problemas para masticar la comida.
- Le faltan dientes.
- Tiene una dentadura postiza que no se ajusta bien.

¿Cómo puedo asegurarme de que mi comida esté lo suficientemente blanda?

Puede comprobar la suavidad de su comida haciendo una prueba de presión con un tenedor. 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 la suavidad adecuada.

Prueba de presión con tenedor o cuchara

Coloque el tenedor o cuchara sobre su comida. Con el pulgar, presione el tenedor o la cuchara hacia abajo hasta que la uña se le ponga blanca (véase la figura 1). Su comida estará lo suficientemente blanda si está completamente aplastada y no vuelve a su forma original. La comida también debe deshacerse fácilmente con el costado de un tenedor o una



Figura 1. Prueba de presión con tenedor o cuchara

cuchara.

¿Qué puedo comer si sigo una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6?

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.

Trate de comer alimentos húmedos mientras siga esta dieta. Para mantener los alimentos húmedos, agregue pequeñas cantidades de:

- Agua
- Caldo
- Salsas de carne
- Salsas
- Jugo
- Leche o mitad leche, mitad crema
- Yogur

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. • Requesón y ricota. • Queso crema y crema agria. • Trozos de queso de 1.5 cm por 1.5 cm (alrededor de 0.5 por 0.5 pulgadas) o menos. • Helado, yogur helado, helado italiano (gelato), licuados y batidos.	• Yogur con frutos secos o coco. • Quesos duros o secos de tamaño superior a 1.5 cm por 1.5 cm (alrededor de 0.5 por 0.5 pulgadas).

Proteínas

Proteínas que debe incluir	Proteínas que debe evitar
• Carnes rojas, como carne de res, cerdo y salchichas sin piel. • Carnes blancas, como pollo y pavo, sin piel ni huesos. • Mariscos, como pescado, camarones, langosta, almejas y vieiras. • Huevos y sustitutos del huevo (incluido el quiche). • Alimentos de soya, como tofu y tempeh. • Legumbres humedecidas, como frijoles y lentejas cocidos. • Alternativas a la carne preparadas y humedecidas, como hamburguesas vegetarianas con proteínas vegetales y salchichas de origen vegetal. • Cazuelas con trozos blandos de carne, carne molida o carnes tiernas, picadas y servidas en cualquier salsa. • Ensalada de pollo, huevo o atún sin verduras crudas. • Mantequillas suaves de frutos secos.	• Carnes de tamaño mayor al requerido. • Pollo, pavo o pescado con piel, espinas o huesos. • Salchicha con piel. • Frutos secos y semillas enteras.

Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar

• Verduras blandas y cocidas al vapor o hervidas. • Guisantes, crema de guisantes y crema de maíz con piel blanda. Puede mezclarlos o agregarlos a guisos y sopas.	• Todas las verduras crudas, incluida la lechuga. • Verduras salteadas o fritas. • Verduras cocidas que sean fibrosas, duras o firmes, como verduras salteadas y piel de berenjena.

Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
• Frutas enlatadas y cocidas. • Frutas frescas blandas y peladas, como duraznos, kiwi, nectarinas, melón y melón chino. • Bayas blandas con semillas pequeñas, como las fresas. • Aguacate, incluido el guacamole.	• Frutas frescas con piel o semillas masticables, como uvas, manzanas y peras. • Frutas fibrosas, con mucha pulpa como el ruibarbo y la piña fresca. • Frutas frescas con alto contenido de agua en las que el jugo se separa del sólido una vez masticadas, como la sandía. • Frutas secas, frutas liofilizadas y snacks de frutas.

Almidones

Almidones que debe incluir	Almidones que debe evitar
• Todos los cereales blandos, cocidos bien humedecidos pero con el líquido sobrante escurrido. • Cereales fríos bien humedecidos pero con el líquido sobrante escurrido. • Platos de pasta y papas. • Papa al horno sin piel. • Cuscús, quinoa o arroz servidos en una salsa suave y espesa. • Muffins y pasteles bien humedecidos y cortados en dados.	• Pan de sándwich normal. • Pan de sándwich con frutos secos y semillas. • Croissants. • Sándwiches abiertos y calientes con o sin salsa o gravy. • Sándwiches fríos. • Galletas secas, papas fritas, palomitas de maíz y tacos. • Papa al horno con piel.

Grasas

Grasas que debe incluir	Grasas que debe evitar

• Mantequilla, margarina, aceites, mayonesa, crema agria, salsas y aderezos para ensaladas.	• Frutos secos y semillas enteras. • Coco.

Sopas

Sopas que debe incluir	Sopas que debe evitar
• Sopas en puré o sopas con trozos pequeños y blandos de 1.5 cm por 1.5 cm o menos.	• Sopas con trozos de comida de más de 1.5 cm por 1.5 cm.

Dulces y postres

Dulces y postres que debe incluir	Dulces y postres que debe evitar
• Budín, natillas y coberturas batidas. • Helado y sorbete. • Tarta de queso sin corteza al estilo Nueva York. • Gelatina (como Jell-O®), granizados de fruta y paletas heladas. • Tortas, tartas con corteza blanda y pasteles sin frutos secos ni frutas secas.	• Tortas con frutos secos. • Caramelo masticable y caramelos tipo taffy.

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 suave y tamaño bocado de nivel 6

Utilice este menú para obtener ideas de comidas para seguir una dieta suave y tamaño bocado de nivel 6.

Menú de dieta suave y tamaño bocado de nivel 6	
Desayuno	• Avena • Huevos revueltos en dados • Mandarinas, cortadas en trozos • Un vaso de leche
Refrigerio de media mañana	• Yogur de vainilla • Un vaso de jugo de uva
Almuerzo	• Guiso húmedo de ternera cortada en cubitos con papas y zanahorias cortadas en cubitos • Fruta cortada en cubitos • Un vaso de jugo de manzana
Refrigerio de media tarde	• Arroz con leche
Cena	• Dados de pollo con salsa y pasta orzo • Zanahorias cortadas cocidas • Duraznos enlatados y cortados • Un vaso de agua de coco
Refrigerio para la noche	• Helado con fresas picadas

Sugerencias para agregar más calorías a su dieta

- 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 agregarla a los platos para obtener más calorías, sabor y humedad.
- 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