EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo seguir una dieta fácil de masticar de nivel 7

En esta información se explica qué es una dieta fácil de masticar de nivel 7 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 fácil de masticar de nivel 7?

Una dieta fácil de masticar de nivel 7 es aquella en la que solo se comen alimentos blandos, tiernos y para los que se necesita masticar menos. Puede comer comidas de distintas texturas y espesor, incluso alimentos picados, molidos y en puré.

En una dieta de nivel 7, debe evitar este tipo de alimentos:

- Alimentos duros, secos, gomosos o fibrosos, como piña fresca, verduras crudas y frutos secos.
- Alimentos crujientes, crocantes y picantes, como manzana cruda y chips de maíz.
- Alimentos que tienen una textura fibrosa y semillas,

como frijoles verdes, semillas de calabaza y ruibarbo.

- Alimentos pegajosos o gomosos, como caramelos y frutas deshidratadas.

¿Por qué necesito seguir una dieta fácil de masticar de nivel 7?

Es posible que deba seguir esta dieta si:

- Tiene disfagia. La disfagia ocurre cuando tiene problemas para tragar.
- Tiene problemas para masticar alimentos duros, como fruta deshidratada.
- Tiene problemas para masticar alimentos gomosos, como malvaviscos.
- Se le ha hecho una cirugía en la boca.
- Ha perdido sensibilidad en partes de la boca, como los labios o la lengua.
- Tiene problemas para mover partes de la boca.

¿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 parte de 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 cuchara.



Figura 1. Prueba de presión con tenedor o cuchara

¿Qué puedo comer si sigo una dieta fácil de masticar de nivel 7?

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 se puedan comer otros alimentos si los prueba y son lo suficientemente blandos y del tamaño adecuado.

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. • Helado, yogur helado, helado italiano (gelato), licuados y batidos.	• Yogur con coberturas duras como frutos secos, coco y granola. • Cualquier queso untable con aditivos gruesos y difíciles de masticar, como los frutos secos.

Proteínas

Proteínas que debe incluir	Proteínas que debe evitar

• Carnes rojas, incluidas la carne de res, cerdo y cordero. • Carnes blancas, incluidos el pollo y el pavo. • Mariscos, incluidos el pescado, los camarones, las langostas, las almejas y las vieiras. • Fiambres. • Tocino y salchichas, si son fáciles de masticar. • Huevos y sustitutos del huevo, incluido el quiche. • Cazuelas de carne tierna o carne molida. • Mantequillas suaves de frutos secos • Alimentos preparados de soya, como tofu o tempeh. • Alternativas a la carne preparadas, como hamburguesas vegetarianas. • Legumbres preparadas y humedecidas, como frijoles secos, lentejas o guisantes. • Ensaladas de atún, pollo o mariscos.	• Carnes rojas duras, secas y con hueso. • Carnes blancas y pescados duros y secos. • Mantequillas con trozos de frutos secos y mantequillas de semillas. • Frutos secos enteros. • Tocino crujiente bien cocido.

Verduras

Verduras que debe incluir	Verduras que debe evitar
• Todas las verduras blandas y cocidas.	• Todas las verduras crudas. • Verduras cocidas que sean fibrosas o con hebras, incluidas los frijoles verdes, los guisantes y el ruibarbo.

Frutas

Frutas que debe incluir	Frutas que debe evitar
• Todas las frutas en lata y cocidas. • Frutas frescas blandas y peladas, como duraznos, kiwi, nectarinas, melón, melón chino y sandía sin semillas. • Bayas blandas con semillas pequeñas, como las fresas. • Aguacate, incluido el guacamole. • Pasas húmedas y cocidas que se añaden a otros platos.	• Frutas frescas crudas que son difíciles de masticar o pelar, como manzanas, peras, ciruelas y uvas. • Frutas secas, frutas liofilizadas y snacks de frutas. • Frutas fibrosas, como albaricoques, piña y mangos.

Almidones

Almidones que debe incluir	Almidones que debe evitar

• Papa al horno sin piel. • Todos los cereales cocidos, suaves y bien humedecidos. • Todos los cereales fríos bien humedecidos. • Todos los almidones, incluidos el cuscús, la pasta, la quinoa, el arroz y el arroz salvaje. • Croissants, pan de sándwich normal y muffins. • Sándwiches abiertos y calientes con o sin salsa o gravy. • Sándwiches fríos.	• Papa al horno con piel. • Panes de corteza gruesa, como el pan francés o las baguettes. • Pan de sándwich con frutos secos o semillas. • Galletas secas, papas fritas, palomitas de maíz y tacos. • Palomitas de maíz y pasteles de arroz pegajoso.

Grasas

Grasas que debe incluir	Grasas que debe evitar
• Mantequilla, margarina y aceites. • El aguacate. • Mayonesa, crema agria, salsas y aderezos para ensaladas.	• Todos los frutos secos y las semillas enteras. • Coco.

Sopas

Sopas que debe incluir	Sopas que debe evitar

• Todas las sopas, excepto las de la lista de lo que se debe evitar.	• Sopas con carnes duras o verduras poco cocidas. • Sopas con trozos grandes de carne o verduras. • Sopa de maíz o almejas sin colar.

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 suaves.	• Tortas con frutos secos. • Tortas secas que sean gomosas, pegajosas o muy secas. • Caramelo masticable y caramelos tipo taffy.

Otro

Otras cosas que debe incluir	Otras cosas que debe evitar

• Sal, pimienta, ketchup, mostaza, hierbas y especias. • Miel, azúcar y sustitutos del azúcar. • Todos los jarabes, incluidos el de chocolate y el de arce. • Coberturas batidas. • Jaleas, mermeladas y conservas sin semillas.	

Menú de muestra para una dieta fácil de masticar de nivel 7

Utilice este menú de muestra para obtener ideas para preparar sus propias comidas para seguir una dieta de nivel 7, fácil de masticar.

Menú de dieta fácil de masticar de nivel 7	
Desayuno	• Copos de maíz humedecidos con leche entera • Huevo revuelto • Galleta húmeda • Café o té • Mandarinas
Refrigerio de media mañana	• Yogur de vainilla • Un vaso de jugo de uva

Almuerzo	• Guiso de ternera servido sobre pasta • Cóctel de frutas enlatado con cobertura de requesón • Un vaso de leche entera • Un vaso de jugo
Refrigerio de media tarde	• Requesón con bajo contenido de grasa con melón
Cena	• Pollo suave con 2 cucharadas de salsa • Papas cocidas • Zanahorias cocidas • Duraznos enlatados cortados en cubitos
Refrigerio para la noche	• Budín con fresas

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 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