

Dieta para la disfagia para niños con problemas de deglución

(Dysphagia diets for children who have trouble swallowing)

¿Qué es la dieta para la disfagia?

Disfagia significa dificultad para comer o tragar. La dieta para la disfagia contiene alimentos o líquidos que tienen cierta textura o consistencia. Existen 3 diferentes tipos de dietas para la disfagia:

- Dieta en puré
- Dieta molida
- Dieta blanda de masticación fácil

El médico o el terapeuta de alimentación de su hijo le dirá qué tipo de dieta debe comer. Las dietas se basan en estándares nacionales.

¿Por qué mi hijo necesita hacer esta dieta?

Los niños con dificultad para masticar o deglutir (tragarse) necesitan por lo general hacer una dieta para la disfagia.

La dieta ayuda con lo siguiente:

- Disminuye el riesgo de que los alimentos se pasen a la tráquea. Previene que su hijo se atragante.
- A su hijo le costará menos comer y será menos peligroso.

¿Cuáles son los tipos de dietas para la disfagia?

En la tabla de la página 1 y 2, encontrará información general sobre estas dietas. El médico o el terapeuta de alimentación le puede dar información específica de acuerdo a las necesidades específicas de su hijo.

| Dieta | ¿Qué es? | Su hijo debe tener las siguientes habilidades | Tipos de comidas |
|---------------------|---|--|--|
| En puré | <ul style="list-style-type: none">• Solo las comidas hechas puré o licuadas | <ul style="list-style-type: none">• Abrir la boca• Mover la lengua hacia adelante y hacia atrás para tragar la comida licuada | <ul style="list-style-type: none">• Avena• Compota o puré de manzana• Pudín |
| Dieta molida | <ul style="list-style-type: none">• Comidas blandas y húmedas• Todas las comidas deben ser fáciles de masticar o aplastar con la lengua o el tenedor | <ul style="list-style-type: none">• Abrir la boca• Masticar la comida 2 o 3 veces o aplastar la comida con la lengua | <ul style="list-style-type: none">• Pavo molido con salsa de carne• Cazuela/guisado de atún con fideos• Zanahorias cocidas y blandas que se puedan hacer puré con un tenedor |

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.

Dieta para la disfagia, continuación

| Dieta | ¿Qué es? | Su hijo debe tener las siguientes habilidades | Tipos de comidas |
|--|--|--|---|
| Dieta blanda de masticación fácil | <ul style="list-style-type: none">• Comidas blandas y fáciles de masticar• No incluye comidas duras, firmes, pegajosas ni crocantes | <ul style="list-style-type: none">• Abrir la boca• Mover la comida de un lado al otro en la boca• Masticar varias veces cada bocado | <ul style="list-style-type: none">• Pizza de masa blanda• Deditos de tostadas a la francesa (<i>French toast sticks</i>)• Macarrones con queso• Panecillos suaves (<i>moist muffins</i>) |
| Dieta normal | <ul style="list-style-type: none">• Todas las comidas | <ul style="list-style-type: none">• Abrir la boca• Mover la comida de un lado al otro en la boca• Masticar varias veces cada bocado, en caso necesario | <ul style="list-style-type: none">• Pollo frito• Bistec (<i>steak</i>)• Barritas de granola• Mantequilla de maní (cacahuete) |

¿Qué más necesito saber?

- El médico o el terapeuta de alimentación de su hijo puede aconsejarle también una dieta de entrenamiento.
 - Esta es una combinación de más de una dieta.
 - Si su hijo necesita una dieta de entrenamiento, el terapeuta de alimentación le dará más indicaciones.
- Siga todas las sugerencias que le dio el médico o el terapeuta de alimentación.
- El médico o el terapeuta de alimentación le dirá cuándo haya cambios en la dieta de su hijo.

¿A quién debo llamar si tengo preguntas sobre la dieta de mi hijo?

Si tiene preguntas, llame al médico o al terapeuta de alimentación.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico o con uno de los integrantes del equipo de atención médica sobre el cuidado específico de su hijo.

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato a la sala de urgencias más cercana.