

¿En qué consiste la dieta molida?

La dieta molida consiste en alimentos blandos y húmedos e incluye 2 tipos de alimentos:

- Alimentos molidos con salsa, por ejemplo, pavo molido con salsa.
- Alimentos que se pueden machacar fácilmente con cuchara o tenedor como las zanahorias cocidas.

Procure que todos los alimentos que le dé a su hijo sean fáciles de masticar o aplastar con la lengua o el tenedor.

¿Por qué mi hijo necesita una dieta molida?

Los niños con dificultad para masticar o deglutir (tragar) necesitan por lo general seguir una dieta molida. Esta dieta:

- Disminuye el riesgo de que los alimentos pasen a la tráquea. Previene que su hijo se atragante.
- A su hijo le costará menos comer y será menos peligroso, sobre todo si no puede:
 - Masticar bien la comida.
 - Pasar la comida de la lengua a los dientes.

¿Cómo se preparan las comidas molidas?

Alguno de los alimentos que consumimos ya tienen una consistencia molida; por ejemplo, la carne molida estilo «*Sloppy Joe*», el requesón (*Cottage cheese, en inglés*) y los huevos revueltos. Otras veces usted tendrá que preparar las comidas para que su hijo las pueda comer.

Para preparar las comidas molidas:

- Lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Reúna los utensilios necesarios, por ejemplo:
 - Procesador de alimentos o tabla de cortar
 - Cuchillo, cuchara o tenedor
 - Plato o tazón (cuenco)
- Para moler algunos alimentos, colóquelos en el procesador.
 - Agregue un poco de líquido o salsa para mantener la comida húmeda y con buena forma.
 - Esto es útil para preparar platos como por ejemplo, ensalada de pollo, pavo molido con salsa de carne o ensalada de huevo.
 - No use carnes duras.
- Si no tiene un procesador de alimentos, corte o pique los alimentos en trocitos pequeños con un cuchillo o máquina para cortar (*chopper, en inglés*).
 - Agregue un poco de líquido o salsa para mantener la comida húmeda y con buena forma.
 - Esto es útil para preparar platos como por ejemplo zanahorias cocidas y blandas o albóndigas blandas.

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

Dieta molida, continuación

¿Qué alimentos y bebidas puede consumir mi hijo?

En el siguiente cuadro (página 2 a 4) encontrará los alimentos permitidos y no permitidos para su hijo. El terapeuta de alimentación de su hijo o el médico pueden darle información específica según las necesidades de su hijo.

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y otras bebidas	Si su hijo puede tomar líquidos, éstos deben tener el espesor sugerido por su médico o terapeuta de alimentación – poco espeso, néctar o miel. Su médico o el terapeuta de alimentación le puede dar sugerencias.	Según las recomendaciones del médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.
Carnes y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes molidas jugosas • Pastel de carne jugoso (<i>meatloaf</i>, en inglés) • Ensalada de pollo, huevo, o atún • Carne estilo <i>Sloppy Joe</i> • Albóndigas blandas • Huevos escalfados (<i>pouched eggs</i>, en inglés) • Tofu blando • Requesón (<i>Cottage cheese</i>, en inglés) • <i>Quiche</i> sin corteza y sin grumos • Lasaña blanda y húmeda • Cacerola de atún con tallarines • Soufflés, con pequeños trozos 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, pescados, o aves enteras • Mantequilla de maní (cacahuete) • Perros calientes • Tocino • Sándwiches • Pizza • Rodajas y cubos de queso
Panes y cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los cereales calientes como avena, crema de harina de trigo y sémola de maíz (<i>grits</i>) • Panqueques, con bastante jarabe • Cereal de arroz • <i>Biscuits</i>, humedecidos con bastante salsa 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan • <i>Bagels</i> • <i>English muffins</i> • Pizza • Palitos de pan • Pan francés • Todos los cereales secos • Galletas saladas

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

Dieta molida, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Almidones y papas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta bien cocida con salsa • Guisos sin arroz • Papas hervidas, horneadas, o hechas puré, bien cocidas o blandas • Pasta rellena (<i>dumplings</i>) hervida y blanda, con bastante mantequilla o salsa • Relleno (<i>stuffing</i>, en inglés) 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz • Granola • Guisos sin jugo o guisos con arroz o con trocitos grandes • Cáscaras de papa (<i>potato skins</i>, en inglés) • Papitas (<i>chips</i>, en inglés) • Arroz • Papas fritas crocantes o duras (<i>french fries</i>, en inglés)
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas blandas y sin jugo, enlatas o bien cocidas, sin semillas y sin cáscara • Puré o compota de manzana • Bananas blandas o bien maduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos • Frutas crudas • Uvas • Uvas pasas • Piña fresca, enlatada o cocida
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras blandas, tiernas, sin jugo como verduras frescas enlatadas y bien cocidas. Los trocitos deben ser pequeños y tener menos de media (1/2) pulgada. • Frijoles horneados o refritos • Aguacate suave y maduro • Salsa y guacamole sin trozos grandes • Espinacas a la crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas • Maíz (incluso crema de maíz) • Ensalada • Arvejas (chícharos)
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las sopas a base de crema o consomé, coladas. Los ingredientes (pedazos) en la sopa deben ser pequeños y tener menos de media (1/2) pulgada. • El líquido de la sopa debe tener el espesor sugerido por el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo. • Carne molida con frijoles (<i>Chili</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopas con trozos grandes de carne o verdura • Sopas con arroz, maíz o arvejas (chícharos) • Sopa de pollo y fideos • Guiso de carne de res

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

Dieta molida, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Postres	<ul style="list-style-type: none">• Pudines (de banana, vainilla o chocolate)• Natilla• Yogurt de consistencia suave• <i>Soufflé</i>• <i>Cheesecake</i> sin base de masa• Galletas blandas, mojadas en leche• Relleno de fruta blando para pasteles• Pasteles suaves y húmedos con glaseado	<ul style="list-style-type: none">• Galletas duras y gomosas• Pasteles con textura seca y gruesa• Cualquier alimento que contenga nueces, semillas, coco, piña o frutos secos• Dulces (caramelos)• Chicle• Yogurt con trozos de fruta• Los siguientes son líquidos poco espesos. Si a su hijo no le permiten tomar líquidos poco espesos, no podrá comer lo siguiente:<ul style="list-style-type: none">– Leche malteada– Batidos de leche– Helado de yogur– Helados– Gelatina– Otros alimentos que se derritan a la temperatura ambiente.

¿Qué más necesito saber?

- Agregue salsas a las comidas para mejorar su sabor y humedecerlas.
- Espese todos los líquidos según indicó el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.
- Siga todos los consejos dados por el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.

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

Si tiene preguntas, llame a su 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.