

Dieta fácil de masticar

(Easy to chew diet)

¿Qué es una dieta fácil de masticar?

La dieta fácil de masticar son alimentos blandos y fáciles de masticar. Este tipo de dieta incluye muchos alimentos comunes. Su hijo no puede comer alimentos duros, pegajosos, de textura firme ni crocantes.

¿Por qué mi hijo la necesita?

Los niños con dificultad para masticar o tragar alimentos duros o firmes, por lo general deben seguir una dieta blanda. Tiene los siguientes beneficios:

- Disminuye el riesgo de que los alimentos se vayan por la tráquea. Esto previene que su hijo se atragante.
- Su hijo podrá comer con mayor facilidad y de forma más segura y podrá:
 - Masticar bien la comida.
 - Pasar la comida con facilidad de la lengua a los dientes.

¿Cómo preparo los alimentos fáciles de masticar?

- Muchos de los alimentos que comemos ya están incluidos en el formulario de alimentos que su hijo puede comer. Estos incluyen pescado horneado, papas fritas (*French fries*) y panes blandos.
- Corte todos los alimentos de su hijo en bocaditos pequeños.

¿Qué alimentos y bebidas puede consumir mi hijo?

Algunos de los alimentos que su hijo puede consumir están incluidos en la tabla. Hable con la terapeuta de alimentación de su hijo para que le de algunas sugerencias según las necesidades alimentarias de su familia y su cultura. La terapeuta de alimentación de su hijo o el médico pueden darle información sobre las necesidades especiales que tiene su hijo.

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y otras bebidas	Si su hijo puede tomar líquidos, deben tener el espesor sugerido por el terapeuta de alimentación o el médico. Podrá ser alguno de los siguientes: • Forma líquida • Ligeramente espeso • Moderadamente espeso • Espeso	Siga las indicaciones que le dio el terapeuta de alimentación o el médico.
Carnes y sustitutos de la carne	• Carnes blandas cortadas en trocitos pequeños no más grandes de ¼ pulgadas • La mayoría de los fiambres, el pollo o pescado suave	• Carnes duras (bife, salchichón rojo o salame) • Carnes o pescados fritos • Mantequilla de maní (cacahuete)

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano

Dieta fácil de masticar, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Carnes y sustitutos de la carne (continuación)	• Pastel de carne jugoso (<i>meatloaf</i>) • Hamburguesa jugosa blanda en pan • Ensalada de pollo, huevo o atún sin vegetales crudos • Sándwich tipo (<i>Sloppy Joe</i>) • Huevos, escalfados, revueltos o tibios • Tofu • Frijoles, arvejas y otras legumbres bien cocidas, jugosas y en puré • Frijoles horneados • Rodajas de queso • Lasaña jugosa y blanda • Cacerola de atún y fideos • Tacos blandos • Quesadillas blandas	• Perros calientes (<i>hot dogs</i>) • Tocino • Tacos de tortilla dura
Panes y cereales	• Cereales calientes, como avena, avena de trigo y sémola de maíz (<i>grits</i>) • Panqueques y tostadas a la francesa • Cereales secos con poca textura y humedecidos como copos de maíz, copos de germen de trigo y arroz inflado • Panes y panecillos blandos • <i>Muffins</i> blandos	• Pan, galletas saladas o <i>muffins</i> que contengan frutas secas, nueces o semillas. • <i>Bagels</i> • <i>English muffins</i> • Pan francés
Almidones y papas	• Pasta bien cocida con salsa • Guisos • Papas hervidas, horneadas, o en puré, bien cocidas y blandas • Macarrones con queso • Papas fritas blandas con salsa de tomate (<i>ketchup</i>) • Arroz con salsa de carne	• Arroz muy seco o crocante • Papitas (<i>potato chips</i>) • Granola • Cáscaras de papa (<i>potato skins</i>)
Frutas	• Frutas suaves como bananas y fresas • Compota de manzana • Manzanas peladas y horneadas	• Frutas secas • Manzanas • Uvas • Uvas pasas • Piña fresca, enlatada o cocida
Verduras	• Verduras cocidas sin semillas o piel, cortados en trocitos • Lechuga picada	• Verduras crudas, crocantes • Maíz • Ensaladas

Si tiene alguna preocupación urgente o una emergencia, llame al 911 o acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

Dieta fácil de masticar, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Sopas	- Sopas a base de crema o consomé. El líquido de la sopa debe tener el espesor sugerido por el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo: líquido, ligeramente espeso, moderadamente espeso o espeso. - Carne molida con frijoles (<i>chili</i>)	Sopas con carnes duras
Postres	- Pudines (de banana, vainilla, o chocolate) - Natilla - Soufflé - Tarta de queso (<i>cheesecake</i>) - Galletas blandas, mojadas en leche - Pasteles suaves - Yogur con o sin trozos de fruta - Tartas dulces	- Galletas muy duras o gomosas - Pasteles con textura seca y gruesa - Cualquier alimento que contenga nueces, semillas, coco, piña o frutos secos - Caramelos - Chicle - Los siguientes son líquidos poco espesos. Su hijo no puede tomarlos si no tiene permitido tomar líquidos poco espesos. - Malteadas - Batidos de leche - Helado de yogur - Helados - Gelatina (<i>Jell-O</i>) - Ningún otro alimento que se derrita a temperatura ambiente.

¿Qué más necesito saber?

- Agregue salsas a las comidas para mejorarles el sabor y humedecerlas.
- Espese todos los líquidos según lo aconsejado por 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 de su hijo 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 acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.