

Dieta molida y húmeda

(Minced and moist diet)

¿En qué consiste la dieta molida y húmeda?

La dieta molida y húmeda 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 la necesita?

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

- Disminuye el riesgo de que los alimentos pasen a la tráquea. Previene que su hijo se atragante.
- Su hijo comerá con mayor facilidad y de forma segura si puede:
 - Masticar bien la comida.
 - Pasar la comida de la lengua a los dientes.

¿Cómo se preparan las comidas molidas y húmedas?

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

Para preparar las comidas molidas y húmedas de su hijo:

- 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.
 - Haga esto para preparar platos como 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 los alimentos en trocitos pequeños con un cuchillo o máquina para cortar.
 - Agregue un poco de líquido o salsa para mantener la comida húmeda y con buena forma.
 - Es bueno hacer esto cuando prepara alimentos como ejemplo zanahorias cocidas y blandas o pastel de carne jugoso.

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

Dieta molida y húmeda, continuación

¿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 molidas y jugosas • Pastel de carne jugoso (<i>meatloaf</i>) • Ensalada de pollo, huevo, o atún sin agregar otras verduras • Carne estilo (<i>Sloppy Joe</i>) • Huevos revueltos o escalfados • Tofu blando • Requesón (<i>cottage cheese</i>) • <i>Quiche</i> sin corteza y sin grumos • Lasaña blanda y jugosa • Cacerola de atún con fideos • Soufflé	• Carnes, pescados, o aves enteras • Mantequilla de maní (cacahuete) • Perros calientes • Tocino • Sándwiches • Pizza • Rodajas y cubos de queso
Panes y cereales	• 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	• 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 acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

Dieta molida y húmeda, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Almidones y papas	• 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)	• 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	• Frutas blandas y sin jugo-en lata o bien cocidas, sin semillas y sin cáscara • Puré o compota de manzana • Bananas blandas o bien maduras	• Frutos secos • Frutas crudas • Uvas • Uvas pasas • Piña fresca, enlatada o cocida
Verduras	• Verduras blandas, tiernas, sin jugo- en lata o 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	• Verduras crudas • Maíz (incluso crema de maíz) • Ensalada • Arvejas (chícharos)
Sopas	• 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>)	• 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 acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

Dieta molida y húmeda, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Postres	• Pudines (de banana, vainilla o chocolate) • Natilla • Yogur 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	• Galletas duras y gomosas • Pasteles con textura seca y gruesa • Cualquier alimento que contenga nueces, semillas, coco, piña o frutos secos • Dulces (caramelos) • Chicle • Yogur 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: – 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 acuda de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

Dieta molida y húmeda, continuación

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