

Dieta de entrenamiento

(Training diet)

¿Qué es la dieta de entrenamiento?

La dieta de entrenamiento consiste de 2 tipos de alimentos:

- Alimentos licuados y en puré que no necesitan masticarse
- Alimentos blandos que deben masticarse un poco

¿Por qué mi hijo necesita hacer una dieta de entrenamiento?

Su hijo podrá necesitar una dieta de entrenamiento en estos casos:

- Está aprendiendo a masticar mejor los alimentos
- Se cansa enseguida mientras come

¿Cómo se prepara una dieta de entrenamiento?

El terapeuta de alimentación le dará más detalles sobre cómo preparar los alimentos de su hijo.

Algunas recomendaciones:

- Antes de comenzar a preparar los alimentos, lávese bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
- Prepare entre 2 y 3 alimentos licuados o en puré para cada comida. Algunas sugerencias:
 - Puré de papas
 - Puré de manzana
 - Yogur
 - Pudín
 - Avena
- Prepare entre 1 y 2 alimentos blandos y fáciles de masticar para cada comida. Algunas sugerencias:
 - Verduras
 - Macarrones con queso
 - Ravioles
 - Carne estilo (*Sloppy Joe*)

¿Qué más necesito saber?

- Agregue salsas a las comidas para mejorar su sabor y que estén más húmedas.
- Espese todos los líquidos según indicó el médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.
- Siga todas las recomendaciones del médico o el terapeuta de alimentación de su hijo.

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

Si tiene preguntas llame al médico o al terapeuta de alimentación de su hijo.

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.