

Pautas para una alimentación sana Para personas con dificultades para masticar

Este material le ayudará a elegir alimentos que son suaves, húmedos y fáciles de masticar. Estas pautas de alimentación pueden serle útiles si se ha sometido a cirugía de la cabeza, cuello o boca, o si le han realizado algún procedimiento dental recientemente.



Medidas que puede tomar

- | Elija alimentos suaves y húmedos. Pique, desmenuce finamente, muele, machaque o haga puré los alimentos hasta que adquieran una textura que pueda masticar fácilmente.
- | Suavice los productos de pan o galletas en sopa, leche o té, o bien, úntelos con margarina no hidrogenada, jarabe o miel.
- | Use leche, crema o consomé para machacar verduras como papas, camotes, calabazas o zanahorias.
- | Licúe los plátanos, melones o frutas congeladas para hacer malteadas o licuados.
- | Use salsa de carne, consomé u otra salsa para humedecer la carne, las aves o el pescado.
- | Use salsa de queso para humedecer las verduras, fideos o arroz.
- | Coloque mantequilla, margarina, aceites, aderezo para ensalada o crema agria encima de los alimentos para humedecerlos y resaltar los sabores.
- | Por razones de salud en general, consuma comidas balanceadas todos los días. Elija alimentos de los 4 grupos alimentarios de la guía "Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense" www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/guide_trans-trad-spanish_v.pdf. Trate de incluir por lo menos 3 de los 4 grupos alimentarios en cada comida.

La tabla a continuación le ayudará a elegir alimentos de cada grupo alimentario que son suaves y fáciles de masticar.

<i>Grupo alimentario</i>	<i>Elija</i>	<i>Evite</i>
<p>De 7 a 10 porciones de verduras y frutas al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> 125 ml (½ taza) de verduras cocidas 125 ml (½ taza) de frutas cocidas o enlatadas 125 ml (½ taza) de jugo 	<p>Verduras o frutas enlatadas o bien cocidas</p> <p>Verduras o frutas machacadas o hechas puré, como por ejemplo puré de manzana, puré de papa</p> <p>Frutas o verduras suaves y bien maduras, como plátano, durazno, aguacate</p> <p>Jugo de frutas o verduras</p>	<p>Toronja y naranja fresca</p> <p>Cerezas</p> <p>Uvas</p> <p>Piña</p> <p>Papas fritas en sartén, cáscaras de papa, papas a la francesa</p> <p>Cualquier verdura frita o crujiente</p> <p>Frutas o verduras secas, a menos que estén cocidas hasta quedar suaves</p>

<i>Grupo alimentario</i>	<i>Elija</i>	<i>Evite</i>
<p>De 6 a 8 porciones de productos de grano al día</p> <p>1 porción =</p>	<p>Panes suaves, panqueques, panqués y productos de panadería</p> <p>Avena o crema de trigo</p>	<p>Panes o bollos de corteza dura</p> <p>Productos de panadería y</p>

<ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de pan, 1 panqueque o wafle pequeño, ½ panqué (35 g) 175 ml (¾ taza) de cereal cocido o 30 g de cereal frío 125 ml (½ tasse) de pasta, arroz, quínoa cocidos 30 g de galletas saladas 	<p>Cereal frío que se suaviza con la leche</p> <p>Fideos, pasta, arroz o quínoa suaves y cocidos</p> <p>Galletas saladas suavizadas en sopa o leche</p>	<p>cereales elaborados con frutas secas, nueces o semillas</p> <p>Cereales que permanecen crujientes cuando se les agrega leche</p> <p>Galletas crujientes, ya sean saladas o dulces</p>
---	---	--

<i>Grupo alimentario</i>	<i>Elija</i>	<i>Evite</i>
<p>De 2 a 3 porciones de leche y alternativas al día</p> <p>1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> 250 ml (1 taza) de leche o bebida de soya fortificada 	<p>Leche, leche de chocolate o malteadas</p> <p>Queso cottage, queso ricota o salsa de queso</p> <p>Queso de pasta suave, rallado o derretido</p>	

Sp: Healthy Eating Guidelines for People with Chewing Difficulties

© 2012 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

<ul style="list-style-type: none"> 175 ml ($\frac{3}{4}$ taza) de yogurt 250 ml (1 taza) de queso cottage 50 g (1½ oz) de queso natural de pasta dura 2 rebanadas de queso procesado 	<p>Natilla, pudín, helado o yogurt natural o de sabor</p>	
---	---	--

<i>Grupo alimentario</i>	<i>Elija</i>	<i>Evite</i>
<p>De 2 a 3 porciones de carne y alternativas de carne al día 1 porción =</p> <ul style="list-style-type: none"> 75 g (2 ½ oz) de carne, aves o pescado cocidos 175 ml ($\frac{3}{4}$ taza) de tofú 	<p>Res, cerdo, cordero, pollo o pavo cocido, tierno, guisado o estofado (carnes molidas, desmenuzadas o en rebanadas delgadas y jugosas) Pescado sin espinas</p>	<p>Perros calientes, salchichas, rebanadas de tocino Cortes de carne secos o correosos Aves con piel</p>

Sp: Healthy Eating Guidelines for People with Chewing Difficulties

© 2012 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

<ul style="list-style-type: none"> 2 huevos 175 ml (¾ taza) de frijoles, chícharos/arvejas y lentejas cocidos 30 ml (2 cdas.) de crema de cacahuate o nuez 	<p>Guisos elaborados a base de carne molida, frijoles o lentejas</p> <p>Crema de cacahuate lisa</p> <p>Tofú</p> <p>Huevos</p>	<p>Crema de cacahuate crujiente</p> <p>Nueces y semillas enteras</p>
---	---	--

<i>Otros alimentos</i>	<i>Elija</i>	<i>Evite</i>
Sopas	<p>Sopas a base de consomé transparente</p> <p>Sopas licuadas</p> <p>Sopas cremosas y espesas</p>	Sopas con trozos grandes de carne o verduras crujientes
Dulces	<p>Mermelada</p> <p>Mermelada con frutas suaves</p>	<p>Barras de granola</p> <p>Dulces chiclosos</p> <p>Galletas crujientes</p>

Sp: Healthy Eating Guidelines for People with Chewing Difficulties

© 2012 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

	<p>Miel</p> <p>Azúcar</p> <p>Sustitutos del azúcar</p> <p>Jarabe</p>	<p>Caramelo</p>
--	--	-----------------

Ideas para las comidas

- | Macarrones al gratín
- | "Shepherd's Pie" (pastel de cordero - elaborado con carne molida y verduras bien cocidas)
- | Pastel de carne
- | Pierogis
- | Lasaña/canelones/platillos a base de pasta
- | Omelets
- | Chile con carne

Otros consejos

- | Retire las cáscaras y semillas de las frutas y verduras antes de cocerlas.
- | No consuma alimentos o bebidas elaboradas con huevo crudo, ya que pueden causarle intoxicación por alimentos.
- | Si tiene poco apetito, coma con más frecuencia: entre 5 y 6 veces al día.
- | Si está bajando de peso, hable con una dietista autorizada.



Recursos Adicionales

- | HealthLinkBC www.HealthLinkBC.ca Información y orientación médicamente aprobada sobre la salud para casos de no emergencia.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y

precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.