

# Dietas para pacientes

*Servicio de Urgencias – Hospital de Sagunto*



## Dieta de textura modificada

Dentro de este grupo, se engloban las **dietas trituradas** y la **dieta odontológica**. Ambas se indican en los casos en los que se necesitan alimentos de textura blanda en mayor o menos grado.

### INDICACIONES:

- Disfagia a alimentos sólidos.
- Ausencia o pérdida de piezas dentarias.
- Inapetencia ante ciertos alimentos enteros.

### OBJETIVOS TERAPÉUTICOS:

Alimentación de pacientes que tienen alterada, en mayor o menor grado, la función masticatoria y/o deglutoria.

### OBJETIVOS NUTRICIONALES:

Cubrir los requerimientos de energía y nutrientes de los pacientes en los que se indica esta dieta.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Proporcionar una alimentación lo más fisiológica posible en pacientes que tienen limitada considerablemente su función masticatoria y/o deglutoria.

Hacer un esfuerzo por variar la dieta al máximo, lo que resulta complicado teniendo en cuenta la gran limitación en la presentación de estos menús.

### Consejos dietéticos

Se incluyen alimentos de todos los grupos, sometidos a preparaciones sencillas y con poca condimentación...

Página 3

### Ejemplo de dieta

Con ánimo de facilitar la comprensión y el cumplimiento de la dieta.

Página 4



HOSPITAL SAGUNT I C.E.

SERVICIO DE URGENCIAS

**CARACTERÍSTICAS:**

Es una dieta equilibrada, cubriendo así todos los requerimientos nutricionales del paciente. Incluye alimentos tanto líquidos, como purés.

En los casos que exista disfagia a líquidos, habrá que suprimir de la dieta alimentos como leche, zumos, caldos, sopas...

Existe la posibilidad de espesar los purés, cuando la situación lo requiera, y consiste en añadir alimentos ricos en almidón como la patata, maicena, galletas...

En los casos que se necesite un mayor aporte proteico, existe la posibilidad de añadir a los purés clara de huevo, leche en polvo, quesitos. Si se requiere aumentar las calorías de la dieta, también se puede añadir aceite de oliva, nata, patata...

La condimentación debe de ser suave.

Hay que tener especial cuidado a la hora de triturar los alimentos, para evitar la aparición de grumos en los purés.

**CONSEJOS GENERALES:**

La dieta blanda incorpora por primera vez progresivamente frutas, verduras y hortalizas crudas, bien como guarnición o como postre. Los primeros platos a base de verdura cocida entera, también aparecen en esta dieta.

También se incluyen legumbres en forma de purés, con el fin de disminuir la flatulencia que pueden provocar este grupo de alimentos. En cualquier caso se siguen evitando las alubias incluso en forma de purés.

Las salsas demasiado grasas o ácidas todavía no están permitidas en esta dieta. Sin embargo, las salsas suaves a base de verduras ya se toleran mejor.

Conviene tener especial cuidado en que las recetas utilizadas en esta dieta no contengan alimentos desaconsejados, como el tomate, pimiento, encurtidos, salazones, ahumados o adobados, entre otros. Sin embargo se permiten pequeñas cantidades en las guarniciones de alimentos como limón y vinagre.

Respecto a las tecnologías culinarias, hay que evitar las que incorporan mucha grasa o ingredientes no aptos en esta dieta.

En condiciones normales la dieta consta de cuatro tomas.

Se flexibiliza la dieta incorporando algunos alimentos, tecnologías y condimentos irritantes, como vegetales crudos, café, té, cacao, limón y vinagreta suave.

**CONSEJOS DIETÉTICOS:**

Se incluyen alimentos de todos los grupos, sometidos a preparaciones sencillas y con poca condimentación. Es una dieta de fácil digestión, baja en grasa y controlada en fibra.

**Cuadro de Recomendaciones:**

ALIMENTO	ACONSEJADOS	DESACONSEJADOS
LÁCTEOS	Todos, excepto los desaconsejados	Quesos secos o muy curados
CEREALES	Todos, excepto los desaconsejados	Bollería en general Cereales integrales
LEGUMBRES Y FRUTOS SECOS	Todos en puré	Frutos secos
VERDURA Y HORTALIZAS	Cocidas y en puré	Verduras en crudo
FRUTAS	Todas, siempre que estén trituradas	Crudas y enteras Frutas desecadas
CARNES, PESCADO Y HUEVOS	Carnes y pescados magros Jamón cocido Huevos en tortillas o cocidos	Carnes y pescados grasos Embutidos
GRASAS	Aceite, preferiblemente de oliva o girasol	Aceite de coco y palma Resto de alimentos grasos y desaconsejados
BEBIDAS	Agua, Infusiones, café y descafeinado Zumos no ácidos	Zumos de cítricos Bebidas carbonatadas Bebidas alcohólicas
AZÚCARES	Azúcar y miel Mermelada Dulce de membrillo	
VARIOS		Picantes Alimentos muy salados y condimentos
TECNOLOGÍA CULINARIA	Aquellas que incorporan poca grasa al alimento	Aquellas que incorporan mucha grasa al alimento

**EJEMPLO MENÚ PARA DIETA DE TEXTURA MODIFICADA**

**Desayuno**

Leche desnatada con café, descafeinado, infusión o cacao  
Pan blanco con mermelada o miel  
Cereales de desayuno

**Media mañana**

Zumo

**Comida del medio día**

*1º (a elegir)*

Puré de garbanzos o lentejas  
Arroz a la jardinera  
Macarrones blancos con york

*2º (a elegir)*

Merluza con champiñones  
Ternera asada en salsa suave  
Platija al limón

*Postre (a elegir)*

Fruta blanda  
Yogur desnatado  
Manzana asada  
Fruta en almíbar

Pan blanco

**Merienda**

Leche desnatada con café, descafeinado, infusión o cacao  
Galletas maría

**Cena**

*1º (a elegir)*

Acelgas rehogadas  
Sopas  
Purés

*2º (a elegir)*

Pechuga de pollo plancha con patata al horno  
Tortilla francesa  
Mero al horno con limón

*Postre (a elegir)*

Fruta blanda  
Yogur desnatado  
Manzana asada  
Fruta en almíbar

Pan blanco o integral

**Antes de dormir**

Yogur desnatado