

# Dieta blanda mecánica

## (Mechanical soft diet)



### ¿Qué es la dieta blanda mecánica (de masticación fácil)?

La dieta blanda mecánica consiste de 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.
- Ayuda a que su hijo coma con mayor facilidad. Esto le permite:
  - Masticar bien la comida.
  - Pasar la comida con facilidad de la lengua a los dientes.

### ¿Cómo preparo los alimentos blandos mecánicos?

- Muchos de los alimentos que consumimos ya tienen la textura que su hijo puede comer. Estos incluyen pescado horneado, papas fritas (*french fries*) y panes blandos.
- Corte todos los alimentos de su hijo en trocitos pequeños.

### ¿Qué alimentos y bebidas puede consumir mi hijo?

Algunos de los alimentos que su hijo puede y no puede comer se incluyen en la tabla de la página 1 y 3. El médico o equipo de alimentación de su hijo le puede dar información específica sobre las necesidades de su hijo.

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
Leche y otras bebidas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Si su hijo puede tomar líquidos:<ul style="list-style-type: none"><li>– Estos deben tener el espesor sugerido por su médico o el terapeuta de alimentación – consistencia poco espesa, néctar o miel.</li><li>– El terapeuta de alimentación de su hijo o el médico pueden darle indicaciones.</li></ul></li></ul>	Según indique del médico o terapeuta de alimentación

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

# Dieta blanda mecánica, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<p><b>Carnes y sustitutos de la carne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes blandas cortadas en trocitos pequeños no más grandes de ¼ pulgadas</li> <li>• La mayoría de los fiambres, el pollo o pescado suave</li> <li>• Pastel de carne jugoso (<i>meatloaf</i>)</li> <li>• Hamburguesa blanda en pan</li> <li>• Ensalada de pollo, huevo o atún sin vegetales crudos</li> <li>• Sándwich tipo (<i>Sloppy Joe</i>)</li> <li>• Albóndigas blandas</li> <li>• Huevos, escalfados, revueltos o tibios</li> <li>• Tofu</li> <li>• Frijoles, arvejas y otras legumbres bien cocidas, jugosas y en puré</li> <li>• Frijoles horneados en puré</li> <li>• Rodajas y cubos de queso</li> <li>• Lasaña blanda y blanda</li> <li>• Cacerola de atún con tallarines</li> <li>• Burritos</li> <li>• Tacos blandos</li> <li>• Enchiladas</li> <li>• Quesadillas blandas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes duras (bife, salchichón rojo o salame)</li> <li>• Carnes o pescados fritos</li> <li>• Mantequilla de maní (cacahuete)</li> <li>• Perros calientes (<i>hot dogs</i>)</li> <li>• Tocino</li> <li>• Tacos de tortilla dura</li> </ul>
<p><b>Carnes y sustitutos de carne (continuación)</b></p>		
<p><b>Panes y cereales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los cereales calientes, como avena, avena de trigo y sémola de maíz (<i>grits</i>)</li> <li>• Panqueques y tostadas a la francesa</li> <li>• Cereales secos con poca textura y humedecidos como copos de maíz, copos de germen de trigo y arroz inflado</li> <li>• Panes y panecillos blandos</li> <li>• Donas blandas</li> <li>• <i>Muffins</i> blandos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan, galletas saladas o <i>muffins</i> que contengan frutas secas, nueces o semillas.</li> <li>• <i>Bagels</i></li> <li>• <i>English muffins</i></li> <li>• Pan francés</li> </ul>
<p><b>Almidones y papas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta bien cocida con salsa como <i>Spaghetti-oS</i></li> <li>• Guisos</li> <li>• Papas hervidas, horneadas, o en puré, bien cocidas y blandas</li> <li>• Macarrones con queso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz muy seco o crocante</li> <li>• Papitas (<i>Potato chips</i>)</li> <li>• Granola</li> <li>• Cáscaras de papa (<i>Potato skins</i>)</li> </ul>

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

## Dieta blanda mecánica, continuación

Grupos de alimentos	Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Papas fritas con salsa de tomate (<i>ketchup</i>)</li> <li>Arroz con salsa de carne</li> </ul>	
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas suaves como bananos y melocotones maduros</li> <li>Compota de manzana</li> <li>Manzanas peladas y horneadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas secas</li> <li>Manzanas</li> <li>Uvas</li> <li>Uvas pasas</li> <li>Piña fresca, enlatada o cocida</li> </ul>
<b>Verduras</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras cocidas sin semillas o piel, cortados en trocitos</li> <li>Lechuga picada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras crudas, crocantes</li> <li>Maíz</li> <li>Ensaladas</li> </ul>
<b>Sopas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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: poco espeso, viscosidad néctar o miel</li> <li>Carne molida con frijoles (<i>Chili</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopas con carnes duras</li> </ul>
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pudines (de banana, vainilla, o chocolate)</li> <li>Natilla</li> <li>Soufflé</li> <li><i>Cheesecake</i></li> <li>Galletas blandas, mojadas en leche</li> <li>Pasteles suaves</li> <li>Yogur con o sin trozos de fruta</li> <li>Tartas dulces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Galletas muy duras o gomosas</li> <li>Pasteles con textura seca y gruesa</li> <li>Cualquier alimento que contenga nueces, semillas, coco, piña o frutos secos</li> <li>Caramelos</li> <li>Chicle</li> <li>Los siguientes son líquidos poco espesos. Su hijo no puede tomarlos si no tiene permitido tomar líquidos poco espesos. <ul style="list-style-type: none"> <li>Malteadas</li> <li>Batidos de leche</li> <li>Helado de yogur</li> <li>Helados</li> <li>Gelatina (Jell-O)</li> <li>Ningún otro alimento que se derrita a temperatura ambiente.</li> </ul> </li> </ul>

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

# **Dieta blanda mecánica, continuación**

---

## **¿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.**