Pautas de dieta blandos mecánicos (disfagia nivel 2)

Los alimentos son fáciles de masticar sin mucho esfuerzo y son más fáciles de mover con la lengua.

CÓRTELO PEQUEÑO

- Corte la comida en trozos muy, pequeños (tamaño de guisante).
- Use un cuchillo o un picador de alimentos.
- Funciona para: pollo cocido suave, jamón suave, frutas y verduras suaves.

AGREGAR LÍQUIDOS

- Humedezca la comida con caldo, salsa (gravy), leche o mantequilla derretida.
- Ayuda a que la comida resbale hacia abajo.
- Funciona para: carnes picadas, pan, panqueques, alimentos machacados.

MACHÁCALA HASTA QUE ESTÉ LISA

- Use un tenedor o machacador hasta que la comida esté suave.
- ¡Sin grumos! Como puré de papas liso.
- Funciona para: papas cocidas, batatas, zanahorias, plátanos, aguacate, frijoles suaves.

COCÍNALA SUAVE

- Cocine los alimentos hasta que estén muy suaves.
- Debería poder machacarlos fácilmente solo con un tenedor.

BUENAS OPCIONES DE COMIDA SUAVE:

- Huevos Revueltos
- Pescado Cocido Suave (sin espinas)
- Carne Molida Húmeda
- Plátanos Machacados
- Puré de Papas, Puré de Batata
- Verduras Cocidos Muy Suaves
- Cereal Caliente
- Yogur Suave, Pudín, Natilla

Pautas de dieta blandos mecánicos (disfagia nivel 2)

Los alimentos son fáciles de masticar sin mucho esfuerzo y son más fáciles de mover con la lengua.

MIRA Y ESCUCHA

- Observa a la persona mientras come.
- ¿Tose, se atraganta o tarda mucho en masticar?
- Informe a una enfermera si ve problemas.

ALIMENTOS A EVITAR:

- Alimentos duros (frutos secos, verduras crudas)
- Alimentos pegajosos (gomitas)
- Alimentos con cáscara o semillas (maíz, la salchicha)
- Alimentos fibrosos (apio)
- Alimentos duros (carnes duras)
- Alimentos secos (galletas, tostadas)