

Dieta para disfagia a base de purés

Dieta especial para los niños con problemas para tragar

Dieta para disfagia a base de purés

Su niño está siguiendo una dieta especial para niños con dificultad para tragar o disfagia. Todos los alimentos sólidos que come su niño deben tener una textura suave como el pudín y que no sea necesario tener que masticarlos. Esta textura se llama puré. Muchos de los alimentos se pueden convertir en puré en una licuadora o en un procesador de alimentos. Esta dieta de alimentos suaves se llama dieta de puré para disfagia.

Los líquidos son por separado de los alimentos sólidos. Esta información es sólo para alimentos sólidos. Quizá su niño tenga restricciones para líquidos, por lo tanto consulte con el dietista o doctor de su niño acerca de cuáles líquidos son los apropiados.

La lista a continuación son algunos alimentos que le puede preparar a su niño siguiendo la dieta de purés y alimentos que debe evitar.

Grupo de alimentos	Alimentos apropiados	Alimentos para evitar
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Pudín suave• Yogur suave• Helado• Queso en forma de puré	<ul style="list-style-type: none">• Pudín grumoso o con textura (tapioca)• Yogur y helado con fruta, nueces o semillas

Dieta para disfagia a base de purés

Grupo de alimentos	Alimentos apropiados	Alimentos para evitar
Panes y cereales	<ul style="list-style-type: none">• Panes y sándwiches en forma de puré• Cereal cocido (crema de trigo, crema de arroz, sémola, cereales tipo harina)• Waffle y panqueques en forma de puré• Pan dulce o pastelitos en forma de puré• Pan a la francesa en forma de puré• Avena instantánea (sin fruta)	<ul style="list-style-type: none">• Todos los otros panes, galletas, magdalenas, bollos que no estén en forma de puré• Todos los cereales secos• Cualquier cereal cocido que tenga grumos, trozos, o semillas• Panes dulces o pastelitos con trozos, grumos, pulpa o semillas• “Avena a la antigua” o con grumos
Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Fruta en forma de puré sin trozos, grumos, pulpa o semillas• Comidas para bebés etapa 2 (Stage 2 en inglés)	<ul style="list-style-type: none">• Puré de fruta demasiado líquido• Fruta entera, (fresca, congelada, enlatada o seca)
Verduras	<ul style="list-style-type: none">• Puré de verduras sin trozos, grumos, pulpa o semillas• Pasta de tomate• Comida para bebés etapa 2 (Stage 2 en inglés)	<ul style="list-style-type: none">• Todos las otros verduras que no son en forma de puré• Salsa de tomate líquida o jugo o salsa de tomate con semillas

Dieta para disfagia a base de purés

Grupo de alimentos	Alimentos apropiados	Alimentos para evitar
Féculas	<ul style="list-style-type: none">• Puré de papas o escamas de papas preparadas (le puede agregar salsa, mantequilla, margarina, o crema agria)• Puré de pasta• Puré de relleno de pan• Puré de atole de arroz• Puré de guisado	<ul style="list-style-type: none">• Puré de papas con grumos• Papas, arroz y pasta que no estén en forma de puré• Granos cocidos tal como cuscús• Arroz (al vapor, frito)• Guisado con grumos
Carnes y sustitutos de carnes	<ul style="list-style-type: none">• Puré de carnes• Puré de legumbres o pasta para untar de legumbres (humus)• Puré de huevos revueltos• Puré de suflé• Puré de tofú• Comida para bebés etapa 2 (Stage 2 en inglés)	<ul style="list-style-type: none">• Carnes, pescado, o pollo enteros o molidos• Lentejas o legumbres que no estén en forma de puré• Huevos fritos, revueltos o duros que nos estén en forma de puré• Mantequilla de maní/cacahuate
Sopas	<ul style="list-style-type: none">• Las sopas no son apropiadas	<ul style="list-style-type: none">• Todas las sopas
Grasas	<ul style="list-style-type: none">• Mantequilla, margarina, crema agria, mayonesa, queso crema, crema batida para cubrir• Salsa colada y mezclada con otros purés	<ul style="list-style-type: none">• Todas las grasas con aditivos en trozos o grumosos

Para más información

- Nutrición
206-987-4758
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición 206-987-2280 (TTY).

Grupo de alimentos

Alimentos dulces y postres

Alimentos apropiados

- Pudines suaves
- Natillas suaves
- Puré de pudín de arroz
- Helado
- “Batidos” de helado espesos
- Postres en forma de purés
- Comida para bebés etapa 2 (Stage 2 en inglés)

Alimentos para evitar

- Pudines grumosos o con textura (pan no en forma de puré y pudín de arroz)
- Hielo, gelatinas, paletas heladas, barras de jugo congeladas
- Galletas, pasteles, pays, pastelitos no en forma de puré
- Helado con fruta, nueces o semillas

Otros condimentos que puede agregar a los alimentos en puré

- Azúcar, dulcificador artificial
- Sal, pimienta y especias finamente molidas
- *Ketchup*, mostaza, salsa tipo *BBQ* (barbacoa), aderezos para ensalada y otras salsas suaves tal como salsa de queso
- Miel y jaleas suaves

- Coco
- Hierbas y pimienta sin moler finamente
- Semillas, nueces, alimentos pegajosos caramelos pegajosos (chiclosos u orozuz)
- Fruta en conserva en trozos y jaleas con semillas

Seattle Children's ofrece servicios gratis de interpretación para pacientes, miembros de la familia y representantes legales sordos, con problemas de audición o con dominio limitado del inglés. Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de recursos para las familias al 206-987-2201.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2003, 2007, 2010, 2013 Seattle Children's, Seattle, Washington. Derechos reservados.

9/13
Tr (emb/jf)
PE420 S

Pureed Diet for Dysphagia

A special diet for children with swallowing problems

Dysphagia pureed diet

Your child has been put on a special diet for children with swallowing difficulties or dysphagia (*dis-fah-ge-a*). All solid foods that your child eats should have a smooth, pudding-thick texture and not require any chewing. This texture is called pureed. Many foods can be blended to a puree in a blender or food processor. We call this diet of smooth foods a dysphagia pureed diet.

Liquids are separate from solid foods. This flyer only addresses solid foods. Your child may have liquid restrictions, so please ask your child's doctor or dietitian what liquids are right.

Here is a list of some foods you can give your child on a pureed diet and those foods to avoid.

Food group	Foods to give	Foods to avoid
Dairy products	<ul style="list-style-type: none"> • Smooth pudding • Smooth yogurt • Ice cream • Pureed cheese 	<ul style="list-style-type: none"> • Coarse or textured pudding (tapioca) • Yogurt and ice cream with fruit, nuts or seeds
Bread and cereals	<ul style="list-style-type: none"> • Pureed breads and sandwiches • Cooked cereal (Cream of Wheat, cream of rice, grits, farina-type cereals) • Pureed pancakes or waffles • Pureed sweet rolls or pastries • Pureed French toast • Instant oatmeal (without fruit) 	<ul style="list-style-type: none"> • All other non-pureed breads, rolls, crackers, biscuits, muffins • All dry cereals • Any cooked cereals with chunks, lumps or seeds • Sweet rolls or pastries with chunks, lumps, pulp or seeds • "Old fashioned" or lumpy oatmeal
Fruits	<ul style="list-style-type: none"> • Pureed fruits without chunks, lumps, pulp or seeds • Stage 2 baby foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Watery pureed fruits • Whole fruits (fresh, frozen, canned or dried)

Pureed Diet for Dysphagia

Food group	Foods to give	Foods to avoid
Vegetables	<ul style="list-style-type: none">• Pureed vegetables without chunks, lumps, pulp or seeds• Tomato paste• Stage 2 baby foods	<ul style="list-style-type: none">• All other non-pureed vegetables• Thin tomato sauce or juice or tomato sauce with seeds
Starches	<ul style="list-style-type: none">• Pureed potatoes or prepared potato flakes (can be mixed with gravy, butter, margarine or sour cream)• Pureed pastas• Pureed bread dressing/stuffing• Pureed rice porridge• Pureed casseroles	<ul style="list-style-type: none">• Lumpy mashed potatoes• All other non-pureed potatoes, rice and pasta• Cooked grains, like couscous• Rice (steamed, fried)• Casseroles with lumps
Meats and meat substitutes	<ul style="list-style-type: none">• Pureed meats• Pureed legumes or legume spread (hummus)• Pureed scrambled eggs• Pureed soufflés• Pureed tofu• Stage 2 baby foods	<ul style="list-style-type: none">• Whole or ground meats, fish or poultry• Non-pureed lentils or legumes• Non-pureed, fried, scrambled or hard-cooked eggs• Peanut butter
Soups	<ul style="list-style-type: none">• Soups are not appropriate	<ul style="list-style-type: none">• All soups

Pureed Diet for Dysphagia

To Learn More

- Nutrition
206-987-4758
- Ask your child's nurse or doctor
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers 206-987-2280 (TTY).

Food group	Foods to give	Foods to avoid
Fats	<ul style="list-style-type: none"> • Butter, margarine, sour cream, mayonnaise, cream cheese, whipped topping • Strained gravy blended into other purees 	<ul style="list-style-type: none"> • All fats with coarse or chunky additives
Sweets and desserts	<ul style="list-style-type: none"> • Smooth pudding • Smooth custards • Pureed rice pudding • Ice cream • Thick "smoothies" • Pureed desserts • Stage 2 baby foods 	<ul style="list-style-type: none"> • Coarse or textured puddings (non-pureed bread and rice pudding) • Ice, gelatins, Popsicles, frozen juice bars • Non-pureed cookies, cakes, pies, pastries • Ice cream with fruit, nuts or seeds
Other flavorings that may be blended into purees:	<ul style="list-style-type: none"> • Sugar, artificial sweeteners • Salt, finely ground pepper and spices • Ketchup, mustard, BBQ sauce, salad dressings and other smooth sauces, like cheese sauce • Honey, smooth jellies 	<ul style="list-style-type: none"> • Coconut • Coarsely ground pepper and herbs • Seeds, nuts, sticky foods, chewy candies (caramels or licorice) • Chunky fruit preserves and seedy jams

Seattle Children's offers interpreter services for Deaf, hard of hearing or non-English speaking patients, family members and legal representatives free of charge. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201.

This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your child's needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your child's healthcare provider.

© 2003, 2007, 2010, 2013 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

9/13
PE420