

Level 1 Dysphagia Pureed*

Nivel 1 Disfagia puré

Esta dieta consiste en alimentos en forma de puré, homogénea y uniforme. Los alimentos deben estar en forma de “pudding” y no son permitidos los alimentos que requieren formación de bolo, manipulación controlada o masticación.

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos de evitar	Están permitidos líquidos delgados o finos.
Bebidas	Cualquier bebida suave y homogénea sin grumos, trozos o pulpa. Es posible que las bebidas necesiten ser espesadas a una consistencia prescrita	Cualquier bebida con trozos, semillas, pulpa, etc.	Leche, jugos, café, té, soda, gaseosas, bebidas alcohólicas, suplementos nutricionales, trocitos de hielo.
Panes	Mezclas de pan comercial preparado, migas de pan humedecidos, panes que tienen una delgada capa de miel a través de todo el espesor del producto.	Todos los demás tipos de panes, rollos, galletas, barquillos tostadas francesas, panecillos, ect.	
Cereales	Cereales cocidos con poca textura como harina de avena o de farina..	Todo tipo de cereales cocidos, secos o ásperos que pueden contener lino semillas o nueces. Avena	Pequeñas cantidades de leche o crema pueden ser mezcladas en los cereales cocidos para humedecerlos.

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos de evitar	Están permitidos líquidos delgados o finos.
Postre	Pudines suaves, flan, yogur, postres en puré y soufflés.	<p>Hielo, barras de jugo de gelatina (Jell-O) congeladas, galletas, pasteles, tortas, pudines asperos de textura dura, pudin de pan o arroz, yogur con frutas</p> <p>Los siguientes son considerados líquidos delgados y deben evitarse si están restringidos: Maltas congeladas, malteadas, yogur congelado, ponche de huevo, suplementos nutricionales, helado, sorbete, gelatina regular o sin azúcar (Jell-o) o cualquier alimento que se torne líquido a temperatura ambiente.</p>	Maltas congeladas, malteadas, yogurt congelado, ponche de huevo, suplementos nutricionales, helados, sorbetes, gelatina regular o sin azúcar.
Grasa	Mantequilla, margarina, salsas	Todas las grasas con aditivos	

*Adaptado de National Dysphagia Diet: Standardization for Optimal Care. Asociación Dietética Americana © 2002.

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos de evitar	Están permitidos líquidos delgados o finos.
	coladas, crema agria, mayonesa, aderezos para ensalada, queso crema, y crema batida. Salsas sin grumos como salsa de crema, salsa blanca o Holandesa.	cursos o gruesos.	
Fruta	<p>Puré de frutas o puré de bananas frescas.</p> <p>Jugos de frutas sin pulpa, semillas o trozos (puede ser necesario espesar a una consistencia apropiada si no se permiten líquidos delgados o finos).</p>	Frutas enteras (frescas, congeladas, enlatadas o secas).	Jugos de fruta sin espesar.
<p>Carne y sustitutos de la carne</p> <p><i>Carne y sustitutos de la carne (continuación.)</i></p>	<p>Purés de carnes.</p> <p>Braunschweiger.</p> <p>Purés de huevos o soufflés suaves.</p> <p>Tofú ablandada y mezclada con agua.</p> <p>Humus u otras legumbres en puré para untar.</p>	<p>Carnes enteras o molidas, pescados o pollo.</p> <p>Evite el puré de lentejas o legumbres.</p> <p>Huevos fritos, revueltos, suaves o cosidos.</p> <p>Queso o requesón.</p>	

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos de evitar	Están permitidos líquidos delgados o finos.
		Mantequilla de maní, a menos que sea pure o puesto en comidas.	
Papas y harinas	<p>Puré de papas que estén hervidas y suaves con salsa, mantequilla, margarina o crema agria.</p> <p>Bien cosida pasta de fideo, pan aderezo relleno o arroz que ha sido puré en la licuadora hasta obtener una consistencia suave y homogénea.</p>	<p>Todos los otros tipos de papas, arroz y fideos.</p> <p>Puré de papas sencillo o granos cocidos.</p> <p>Aderezos sin puré de pan/ rellenos o embutidos.</p>	
Sopas	Puré de sopas que han sido hechas en licuadora o coladas. Puede ser necesario espesar a una consistencia apropiada.	Sopas con trozos o pedazos grandes. Etc.	Caldos y otras sopas delegadas y coladas.
Verduras	<p>Puré de verduras sin trozos, pulpa o semillas.</p> <p>Pasta o salsa de tomate sin semillas.</p>	<p>Otros tipos de verduras que no estén en forma de puré.</p> <p>Salsa de tomate</p>	Jugos de tomate o de verdura.

Grupos de Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos de evitar	Están permitidos líquidos delgados o finos.
	Jugo de tomate o verduras (puede ser necesario espesar a una consistencia apropiada si no se permiten líquidos delgados o finos).	con semillas y jugo de tomate.	
Misceláneo	<p>Azúcar, endulzante artificial, sal , pimienta finamente molida y especias.</p> <p>Salsa de tomate (Ketchup), mostaza salsa de barbacoa y otras salsas suaves y sin grumos.</p> <p>Miel y gelatina.</p> <p>Dulces muy suaves como trufas. (truffles)</p>	<p>Pimienta y hierbas gruesas.</p> <p>Confitura de frutas, gruesas o duras.</p> <p>Semillas, nueces o alimentos pegajosos.</p> <p>Dulces masticables como caramelos o regaliz.</p>	Caramelos de chocolate suave sin nueces, ect.

Si tiene alguna pregunta acerca de un alimento o bebida que sea apropiada para una dieta de puré de disfagia de nivel 1, pregunte a su patólogo de lenguaje, nutricionista u otro proveedor de atención medica.