



DIETA TRITURADA

(Dificultad para masticar y/o tragar los alimentos)

La dieta pastosa es ya en sí misma una dieta de textura modificada ya que se realiza en forma de puré transformando la forma natural de los alimentos y añadiendo algún líquido (caldo, leche...).

En este rango encontramos aquellas comidas que el comensal recuerda por su sabor u olor, pero no puede disfrutar en su textura original, como una simple pechuga de pollo a la plancha, un estofado, un bistec de ternera o un cocido

RECOMENDACIONES GENERALES

- Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, cocinándolos de forma tradicional (estofados, cocidos, rehogados...)
- Triturará, una vez cocinados, los alimentos, convirtiéndolos en puré espeso, líquido etc. según su tolerancia (consistencia: miel, néctar, pudding)
- Añada leche, si es preciso, para “corregir” la textura tanto en preparaciones dulces como saladas
- La carne roja es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes (se evita que queden “hilos”)
- Elija trozos de carne libres de huesos y tenga especial cuidado con los pescados que tengan demasiadas espinas
- Es aconsejable el consumo de pescado azul 2 ó 3 veces por semana, adáptelo a sus gustos, por su alto contenido en grasa su sabor y olor hace que se potencie el sabor del puré
- La clara de huevo puede dar mal olor por eso recomendamos preparar los huevos revueltos, en tortilla
- Puede añadir queso rallado, si no tenemos ningún tipo de restricción (HTA), o fresco para dar más sabor, variedad y aumentar su valor nutritivo
- El puré de patata puede resultar difícil de tragar, se recomienda, siempre que se pueda, añadir zanahoria, calabaza, verduras
- Las legumbres cocidas deberán pasarlas por el pasapuré
- Utilizar sémola de arroz o de trigo ya que su triturado queda menos grumoso
- Añada siempre aceite de oliva virgen extra en crudo a los purés
- Condimente los alimentos con especias para dar sabor a los platos
- Conserve siempre las comidas trituradas en el frigorífico, bien tapados o congelados



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

- Beba líquidos (agua, infusiones), mínimo 6 – 8 vasos al día, si presenta dificultad para tomar líquidos utilice productos espesantes
- Por su seguridad, coma despacio y si se atraganta, le da la tos, le cambia el tono de la voz (“voz húmeda”) etc. evite los alimentos con dobles texturas (sopas), que se “desmiguen” en la boca (galletas) o que se impacten en el paladar (miga de pan, yema de huevo)
- Mantenga una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- En comida y cena añadir 60 g de pan de molde blanco
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada, machacado (plátano) o postre lácteo
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Máximo 3 cucharadas al día (Aproximadamente 30ml)
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas
- Recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos



DIETA PASTOSA 2300 Kcal

DESAYUNOS: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + mermelada (25 g) + galletas tipo "María" (25 g) + margarina (10 g) + azúcar (5 g)
2. Yogur desnatado 2 (250 g) + mermelada (25 g) + pan blanco molde (30 g) + margarina (10 g) + azúcar (5 g)
3. Leche de vaca desnatada 200 ml + cereales de desayuno (30 g) + azúcar (5 g)

MEDIA MAÑANA: (Elegir una opción)

1. Membrillo, porción (20 g) + pan blanco molde (30 g)
2. Zumo de naranja natural (200 g) + plátano maduro (100 g)
3. Queso fresco (45 g) + pan blanco molde (30g)

COMIDA:

1. **Puré de lentejas con verduras, arroz y lomo de cerdo (Lentejas guisadas):** (Lentejas (60 g en seco) + zanahoria (65 g) + tomate (50 g) + arroz (30 g en seco) + lomo de cerdo (100 g))
2. **Puré de patatas con verduras y pollo:** (Patata (50 g) + acelgas (65 g) + puerro (100g) + pollo limpio (150 g))
3. **Puré de garbanzos con verduras y ternera (Cocido):** (Garbanzos (60 g en seco) + berza (100 g) + arroz (30 g en seco) + ternera (100 g))
4. **Puré de patata con verduras y pavo:** (Patata (50 g) + pimiento rojo (50 g) + pimiento verde (50 g) + puerro (100 g) + pavo (150 g))
5. **Puré de alubias blancas y cerdo (Fabada):** (Alubias blancas (60 g en seco) + cebolla (50 g) + arroz (30 g en seco) + lomo de cerdo (100 g))
6. **Puré de verduras con ternera (Patatas guisadas con ternera):** (Patata (100 g) + zanahoria (65 g) + puerro (65g) + ternera (100 g))
7. **Puré de verduras con pavo:** (Patata (50 g) + puerro (100 g) + judía verde (50 g) + pavo (150 g))

MERIENDA: (Elegir una opción)

1. Papilla de frutas con galletas: pera (100 g) + manzana (50 g) + zumo natural de naranja (100 ml) + galletas (20 g)
2. Batido de leche con fruta fresca de temporada: leche (150 ml + fresas, plátano, pera...)
3. Yogur desnatado (125 g) + almendra molido (10 g)

CENA:

1. **Puré de patata con verduras y pescado blanco:** (Patatas (50 g) + puerro (100 g) + acelgas (50 g) + pescado blanco (150 g))
2. **Puré de verduras con huevo:** (Puerro (50 g) + calabaza (125 g) + zanahoria (65 g) + huevo (65 g))
3. **Puré de patatas con calabacín y pescado azul:** (Patata (100 g) + calabacín (100 g) + mero (150 g))
4. **Puré de patata con verduras y pollo:** (Patata (50 g) + acelgas (65 g) + puerro (100 g) + pollo (150 g))
5. **Puré de patata con verduras y pescado blanco:** (Patatas (50 g) + puerro (100 g) + zanahoria (65 g) + pescado blanco (150 g))
6. **Puré de patata con brócoli y pescado azul:** (Patata (100 g) + brócoli (100 g) + pescado azul (150 g))
7. **Puré de patata con verduras y huevo:** (Patata (50 g) + puerro (100 g) + calabaza (100 g) + huevo (65 g))



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

MEDIDAS CASERAS:

- 1 Cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 Taza → 250ml de Líquidos (leche, agua,...)
- 1 Vaso → 200 ml de líquido (leche, agua,...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena,...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales,...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g