

MiPlato para los problemas de deglución: Disfagia¹

Jamila R. Lepore, Nancy J. Gal, and Wendy Dahl²

¿Qué es MiPlato?

MiPlato es el ícono de los lineamientos alimentarios del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos basado en las Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses. Es una imagen fácil de entender que se enfoca en la creación de un plato con alimentos saludables. Los recursos y herramientas en ChooseMyPlate.gov ofrece información clara y factible acerca de cómo escoger mejor alimentos que se pueden adaptar a personas con dificultades de deglución (disfagia) que requieren de alimentos con textura modificada. Aunque los alimentos magros y los alimentos bajos en grasa son recomendados, aquellos con dificultades de deglución pueden necesitar añadir la grasa a algunos alimentos para mejorar la aceptabilidad, la facilidad de deglución y también para ayudarlos a satisfacer sus necesidades de energía.

Cómo utilizar MiPlato

MiPlato consiste en una mitad de frutas y vegetales además de cantidades moderadas de granos enteros, alimentos con proteínas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.

- Haga que la mitad de su plato tenga frutas y vegetales. Escoja una variedad de frutas y vegetales ricos en nutrientes. Considere los vegetales de colores rojos, anaranjados y verde oscuro complementados con las frutas como parte del plato principal o como el postre.
- Haga una cuarta parte de su plato de sólo granos. Seleccione principalmente granos integrales, como lo son el pan integral, arroz integral, harina de maíz, avena y cebada.
- Haga una cuarta parte de su plato de proteínas bajas en grasa. Estos incluyen fuentes animales como la carne, aves, mariscos y huevos. Las alternativas vegetarianas incluyen los frijoles, los productos de soya como el tofu, tempeh y la proteína vegetal texturizada (TVP).
- También, incluya una porción de lácteos en cada comida.



Figura 1. MiPlato

No se olvide de: ¡Agregar un poco de color a su plato! No sólo lo hace más apetecible, sino que los nutrientes de las frutas y vegetales de colores oscuros ayudan a mantener una buena salud.

Otros factores por considerar

Elija alimentos que sean bajos en sodio

- Limite las sopas comerciales o prepare en casa caldo sin sal o con bajo contenido de sodio.
- Escurra y enjuague los enlatados de frutas o vegetales antes de hacerlos puré.

Obtenga suficiente fibra

- Aliméntese de una variedad de frutas y vegetales diariamente.

1. The English version of this document is FSHN12-14, *MyPlate for Dysphagia*. Este documento, FSHN12-14s, es uno de una serie de publicaciones del Food Science and Human Nutrition, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: abril 2013. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jamila R. Lepore, RD, graduate student, Food Science and Human Nutrition Department; Nancy J. Gal, Extension agent IV, Food and Consumer Sciences, UF/IFAS Marion County Extension Service, Ocala, FL; Wendy J. Dahl, PhD, RD, assistant professor, Food Science and Human Nutrition Department; Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611.

- Haga que la mitad de sus granos sean integrales. Los purés de panes integrales, galletas y cereales fortificados pueden ser usados como espesantes para varios purés.
- Considere añadir fibra a los purés de granos integrales y de carnes.



Figura 2. Tostada a la francesa con canela, jarabe de maple y peras; yogur griego de vainilla y batido de fresas y crema.
Credits: UF/IFAS

Ejemplo de un almuerzo en puré



Figura 4. Pavo asado con salsa de carne y como acompañantes relleno, puré de zanahorias (en forma de zanahorias pequeñas) y puré de arándanos y como postre crema de chocolate blanco.
Credits: UF/IFAS

Manténgase hidratado

- Los alimentos en puré son altos en agua y ayudan con la hidratación. Si los líquidos delgados son seguros para tragar, escoja el agua, jugos de frutas o vegetales bajos en azúcar y leche sin grasa o baja en grasa para aumentar su ingesta de líquidos.

Uniando todas las piezas...

Ejemplo de un desayuno en puré



Figura 3. Hamburguesa (carne y pan ambos en puré) con salsa de tomate y mostaza. Puré de maíz en forma de mazorca y rodajas de piña como acompañantes y como postre natilla de coco.
Credits: UF/IFAS

Ejemplo de puré para la cena

MiPlato con alimentos en puré

1. United States Department of Agriculture. ChooseMyPlate.gov. Available at: <http://www.choosemyplate.gov/index.html>. Accessibility verified November 21, 2011.
2. University of Florida IFAS: Elder Nutrition and Food Safety. MyPyramid for Older Adults. Available at: <http://fyics.ifas.edu/enafs/MyPyramid>. Accessibility verified November 21, 2011.

Aprenda más

Comidas es puré para problemas al tragar <http://edis.ifas.ufl.edu/fs181>

MiPlato para Adultos Mayores <http://edis.ifas.ufl.edu/fy1261>

Problemas para tragar y el adulto mayor <http://edis.ifas.ufl.edu/fs182>



Tabla 1. ChooseMyPlate.gov

Frutas	Granos	Vegetales	Proteína	Lácteos
<p>Guía: El puré de frutas no puede tener la piel ni las semillas.</p> <p>Buenas opciones:ré de manzanaré de fruta enlatadaré de frutas congeladasgos espesados</p>	<p>Guía: Los purés de granos deben ser húmedos, cohesionados, ni grumosos, ni pegajosos.</p> <p>Buenas opciones:ré de cereales calientes (avena, crema de trigo, sémola) ré de pastaré de arroz ré de mezcla de pan nes acuosos, panqueques, waffles, bollos, galletas etc.)</p>	<p>Guía: Los purés de vegetales no pueden tener la piel, trozos fibrosos o semillas.</p> <p>Buenas opciones:ré de calabaza o de auyama enlatada. ré de vegetales bien cocidosré de vegetales enlatadosré de papas con jugos de carne o crema agria liviana (para reducir la pegajosidad)</p>	<p>Guía: Los alimentos de puré de proteínas deben ser húmedos, cohesivos y sin grumos o trozos.</p> <p>Buenas opciones:ré de carne de (res, cerdo, cordero etc.)ré de aves (sin la piel)ré de legumbres (frijoles, guisantes y lentejas)ré de huevosré de tofu</p>	<p>Guía: La consistencia de los productos lácteos debe ser suave.</p> <p>Buenas opciones:gures suaves, pudín, natillasré de requesón /queso ricottache espesada</p>
Consejos				
<p>s jugos espesados están disponibles en las farmacias y algunos supermercados, o son jugos hechos en casa que contienen un espesante añadido al jugo regular. Los jugos espesados pueden ser más fáciles de tragar para los que tienen problemas de deglución. Estos jugos pueden ser espesados hasta tener una consistencia de néctar, miel o pudín dependiendo de la severidad en la dificultad de deglución. Un alimento acuoso se prepara mediante el procesamiento de alimentos secos, como las galletas, pan rallado o cereales para el desayuno que se hacen polvo para luego combinarlo con un líquido como la leche para lograr una consistencia de puré húmedo. Los panqueques y waffles desmoronados también pueden ser ejemplos de este tipo de alimentos. Se debe colar el yogur que contiene trozos de frutas. Los trozos de frutas pueden ser procesados hasta que estén suaves y después añadidos nuevamente.</p>				