

Dieta líquida licuada

(Nutrición para el niño después de la cirugía o con mandíbulas inmovilizadas)

¿Qué es una dieta líquida licuada?

Esta es una dieta en la que los alimentos se licúan para suavizarlos o hacerlos líquidos para poder pasárselos sin masticar. Se usa una dieta líquida licuada para niños que han tenido cirugía craneofacial o dental. También es para niños que no pueden consumir alimentos sólidos o semisólidos.

¿Qué tipos de alimentos debe consumir mi hijo?

Durante las primeras semanas, su hijo necesitará una dieta alta en calorías y proteínas para ayudarlo con la recuperación. La guía de los alimentos MiPlato y las pautas alimenticias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) que se muestran a continuación le ayudarán a planificar una dieta saludable y bien balanceada para su hijo.

Balancee las calorías:

- Evitar comer porciones extremadamente grandes

Alimentos que debe aumentar:

Hacer que la mitad del plato sea de frutas y vegetales

Hacer que al menos la mitad de los granos sean integrales

Alimentos que debe reducir:

- Comparar el sodio en los alimentos como sopa, pan y comida congelada y escoja las que tienen menos sal
- Beber agua en lugar de bebidas endulzadas



¿Cómo debo alimentar a mi hijo?

- Use una jeringa o un vaso entrenador con popote.
- ***No use popotes o sorbetes** a menos que su médico lo autorice. Si se permiten sorbetes, acórtelos. Esto disminuirá la succión que se necesita.
- Su hijo puede tomar mejor los alimentos licuados si se colocan en una taza con tapa.

¿Qué cantidad de alimento debo darle a mi hijo a diario?

- Su hijo necesita aproximadamente _____ onzas de líquidos todos los días.
- Las comidas pequeñas en intervalos de horas más pequeños son mejores que las comidas grandes para satisfacer las necesidades de calorías y proteínas.
- Su hijo no debe bajar de peso durante el período de recuperación. Debe mantener el mismo peso o aumentarlo ligeramente.
- Agregue calorías y proteínas a la mezcla usando leche entera, queso rallado, leche en polvo, mantequilla de maní cremosa, huevos pasteurizados, jugo de frutas concentrado, mantequilla y margarina.

¿Debo agregar algo más a la dieta?

- Puede darle a su hijo una vitamina líquida con minerales a diario para ayudarle mientras sana.
- Agregue salvado a los alimentos licuados para tratar o prevenir el estreñimiento.
- Los suplementos líquidos comerciales proporcionan nutrición de manera fácil pero más costosa. Pueden ser útiles como parte de una comida o refrigerio, pero no son necesarios.
- Limite el uso de bebidas que **sólo** aportan calorías. Las bebidas como los refrescos, las bebidas de frutas endulzadas o bebidas mezcladas, dietéticas y la limonada no tienen ni vitaminas ni proteína.

¿Cómo debo usar la licuadora para preparar las comidas?

1. Coloque los líquidos que contienen calorías (crema agria, leche, half & half (mitad crema o nata y mitad leche entera), crema, jugo de frutas, caldo, salsa de carne, de queso o de tomates) en la licuadora en vez de agua. Éstos le añadirán sabor además de calorías.
2. Agregue alimentos que hayan sido cortados en trozos pequeños.
3. Los alimentos licuados se deben usar, refrigerar (durante un máximo de 48 horas) o congelar de inmediato para evitar el crecimiento de bacterias dañinas.
4. Deje enfriar los líquidos calientes para evitar quemaduras. Sirva los alimentos a la misma temperatura que los serviría si no estuviesen licuados.
5. Si la mandíbula de su hijo está inmovilizada, los alimentos deben estar lo suficientemente suaves y delgados para fluir a través de una jeringa o un popote (si se autoriza). Si la mandíbula está fuertemente inmovilizada, es posible que los alimentos licuados también deban ser colados.

Alimentos recomendados para la dieta para pacientes con mandíbulas inmovilizadas

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que se deben evitar
Bebidas	Leche, licuados (batidos) poco espesos, ponche de leche y huevo (<i>eggnog</i>), leche malteada, bebidas de desayuno instantáneo, chocolate, jugos, suplementos nutricionales líquidos	Cualquiera que contenga huevos crudos
Pan	Pan y galletas hechos puré en sopas	Todos los otros
Cereales	Cereales colados, finos, refinados y cocidos	Todos los otros
Postres y dulces	Flanes poco espesos, budines, nieve de agua, helado, yogur congelado, helados de frutas, gelatina disuelta, postres para bebés colados	Todos los otros

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que se deben evitar
Grasas	Mantequilla, margarina, crema y sustitutos de la crema, salsa de carne, crema batida y salsas, crema agria, aderezos para ensalada, mayonesa	Todos los otros
Frutas	Jugos de frutas, néctares colados y poco espesos, frutas licuadas, frutas para bebé coladas	Todos los otros
Carne y sustitutos de la carne	Carnes licuadas y finas, ave, pescado, guisos, frijoles, mantequilla de maní cremosa, huevos cocidos y salsa de queso	Huevos crudos
Papas o sustitutos	Papas de poca consistencia, molidas, con crema, arroz blanco licuado, pasta y fideos.	Todos los otros
Sopas	Caldo, consomé, sopas de crema licuadas o coladas	Todos los otros
Dulces	Mermelada, miel†, azúcar, sustitutos del azúcar, salsa de chocolate, miel de maple	mermeladas con semillas, conservas, todos los otros
Verduras	Jugos de verduras; verduras cocidas, licuadas y aclaradas (sin semillas), verduras para bebés coladas	Todos los otros
Otros	Condimentos y especias según lo desee	Es posible que los frutos secos, el coco y los alimentos con semillas no se licuen bien, las especias y hierbas enteras, condimentos fuertes o que produzcan irritación

† La miel no debe administrarse a niños menores de 1 año, debido al riesgo de botulismo.

Ejemplo de plan alimenticio

Desayuno:

- Cereal cocido caliente con leche y huevos revueltos licuados con leche, jugo u otra bebida. -O- Requesón licuado con jugo de frutas, jugo u otra bebida.

Refrigerio de media mañana:

- Malteada -O- • Desayuno instantáneo

Almuerzo:

- Sopa de crema hecha con leche.
- Macarrones con queso licuados, hechos menos espesos con leche o salsa de queso.
- Ejotes (habichuelas verdes) con mantequilla o margarina. Agregue caldo o jugos para cocinar para hacerlo menos espeso.
- Budín de vainilla hecho menos espeso con leche.
- Jugo u otra bebida.

Comida de media tarde:

- Yogur licuado con leche -O- • Budín hecho menos espeso con leche

Cena:

- Carne asada licuada hecha menos espesa con salsa de carne.
- Puré de papa licuada con mantequilla, leche o crema.
- Zanahorias licuadas con mantequilla o margarina. Use caldo o jugos para cocinar para hacerlo menos espeso.
- Peras licuadas con jugo de frutas sin endulzar o helado.
- Jugo u otra bebida.

Comida nocturna:

- Cereal licuado con leche -O-
- Una malteada

Ideas de recetas

<p>Sándwich de mantequilla de cacahuete (maní) y jalea</p> <p>1 rebanada de pan 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní) 1 cucharada de mermelada ½ taza de jugo de uvas</p> <p>Instrucciones: Coloque los ingredientes en una licuadora y licúe bien.</p> <p>Información nutricional: 256 calorías, 9 g de grasa, 249 mg de sodio, 36 g de carbohidratos.</p>	<p>Sándwich de queso caliente</p> <p>1 sándwich de queso caliente (incluidas las 2 rebanadas de pan) ½ taza de leche tibia</p> <p>Instrucciones: Licúe todo hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Sugerencias: Intente usar un sándwich de jamón y queso o agregue rebanadas de tomates para variar.</p> <p>Información nutricional: 371 calorías, 16g de grasa, 956 mg de sodio, 37g de carbohidratos.</p>
<p>Hamburguesa en pan</p> <p>hamburguesa de 2 onzas (cocida) ½ pan de hamburguesa 1 cucharada de cátsup 2 cucharaditas de mostaza ½ taza de caldo de res caliente</p> <p>Instrucciones: Mezcle los ingredientes, licúe bien y cuélelos (puede agregar otros ingredientes favoritos como pepinillos, queso, condimentos o cebollas).</p> <p>Información nutricional: 414 calorías, 16g de grasa, 1.831 mg de sodio, 28g de carbohidratos.</p>	<p>Requesón y fruta</p> <p>1 taza de requesón ½ taza de fruta ½ taza de jugo de frutas</p> <p>Instrucciones: Mezcle los ingredientes, lícuélos hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Información nutricional: 330 calorías, 4g de grasa, 924 mg de sodio, 40g de carbohidratos.</p>
<p>Sopa de brócoli y queso (2 porciones)</p> <p>1 lata de sopa de queso condensada (lata de 10 onzas) 1 taza de leche 1 paquete de brócoli congelado, cocido al vapor (paquete de 10 onzas)</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corte trozos grandes de tallo del brócoli cocido. 2. Caliente y vierta la sopa y la leche en una olla. 3. Vierta en la licuadora. 4. Agregue brócoli. 5. Licúe bien. <p>Información nutricional (por porción) 270 calorías, 15g de grasa, 1.115 mg de sodio y 25g de carbohidratos.</p>	<p>Malteada de chocolate y mantequilla de cacahuete (maní) (2 porciones)</p> <p>1 taza de leche con chocolate 4 cucharada de mantequilla de cacahuete 1 taza de helado de vainilla</p> <p>Instrucciones: Mezcle los ingredientes, lícuélos hasta obtener una mezcla homogénea.</p> <p>Variaciones: Puede reemplazar la leche con jarabe de chocolate por leche con chocolate.</p> <p>Información nutricional (por porción) 452 calorías, 30 g de grasa, 282 mg de sodio y 71 g de carbohidratos.</p>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- Baja de peso.
- No quiere beber nada.
- Tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.