

Dieta líquida licuada

(Nutrición para niños después de una cirugía o con mandíbulas inmovilizadas)

¿Qué es una dieta líquida licuada?

Es una dieta en la que los alimentos se licúan juntos para suavizarlos o hacerlos líquidos. Su hijo podrá pasárselos sin masticar. Esta dieta se usa para los niños que han tenido cirugía craneofacial o dental. También es para los niños que no pueden consumir alimentos sólidos ni semisólidos.

¿Qué tipos de alimentos puede consumir mi hijo?

Durante las primeras semanas, su hijo necesitará una dieta alta en calorías y proteínas para ayudarlo a recuperarse. Use el diagrama de “MiPlato” y las pautas alimenticias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) abajo como punto de partida. 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:

La mitad del plato debe llevar frutas y verduras.

Al menos la mitad de los granos deben ser granos integrales.

Alimentos que debe reducir:

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



¿Cómo debo alimentar a mi hijo?

- Use una jeringa o una taza de entrenamiento (sippy cup).
- ***No use popotes o sorbetes** a menos que su médico lo autorice. Si le permiten los popotes, 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 cortos 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, crema de cacahuete (maní) cremosa, huevos pasteurizados, mantequilla y margarina.

¿Debo agregar algo más a la dieta?

- Puede darle a su hijo una vitamina líquida con minerales a diario para ayudarlo mientras sana.
- Agregue cereal de salvado a los alimentos licuados para aumentar la fibra conforme sea necesario para tratar o prevenir el estreñimiento.
- Las bebidas nutricionales comerciales proporcionan nutrición de manera fácil pero más costosa. Pueden ser útiles como parte de una comida o refrigerio, pero no son necesarias.
- 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 vitaminas ni proteínas.

¿Cómo debo usar la licuadora para preparar las comidas?

1. Coloque los líquidos que contienen calorías en la licuadora en vez de agua. Intente usar 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 que le añadirán sabor además de calorías.
2. Agregue alimentos en trozos pequeños.
3. Los alimentos licuados se deben consumir, 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 diluidos 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 se deban colar.

Alimentos recomendados para la dieta líquida licuada

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	Natillas poco espesas, budines, nieve de agua, helado, yogur congelado, helados de frutas, gelatina disuelta,	Todos los otros

Grupos de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos que se deben evitar
	postres para bebés colados	
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, aves, pescado, guisos, frijoles, crema de cacahuete 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, jarabe de chocolate, miel de maple	Mermeladas, conservas con semillas; 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 hecho con leche y huevos revueltos licuados con leche, jugo 100% u otra bebida.

-O-

- Queso tipo cottage licuado con jugo de frutas, leche, jugo 100% u otra bebida.

Refrigerio de media mañana:

- Malteada -O- • Desayuno instantáneo

Almuerzo:

- Sopa de crema hecha con leche.
- Macarrones con queso licuados, diluidos con leche o salsa de queso.
- Ejotes (habichuelas verdes) con mantequilla o margarina. Agregue caldo o jugos para cocinar para diluirlos.
- Budín de vainilla diluido con leche.
- Leche, jugo 100% u otra bebida.

Refrigerio de media tarde:

- Yogurt licuado con leche -O- • Budín diluido con leche

Cena:

- Carne asada licuada y diluida 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 diluirlas.
- Peras licuadas con jugo de frutas sin endulzar o helado.
- Leche, jugo 100% u otra bebida.

Refrigerio nocturno:

- Cereal licuado con leche -O-
- Una malteada

Ideas de recetas

<p>Sándwich de crema de cacahuate (maní) y jalea</p> <p>1 rebanada de pan 1 cucharada de crema de cacahuate (maní) 1 cucharada de mermelada ½ taza de jugo de uvas</p> <p>Indicaciones: 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 a la plancha (incluidas las 2 rebanadas de pan) ½ taza de leche tibia</p> <p>Indicaciones: 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>Indicaciones: 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>Queso tipo cottage y fruta</p> <p>1 taza de queso tipo cottage ½ taza de fruta ½ taza de jugo de frutas</p> <p>Indicaciones: 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>Indicaciones:</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>Malteada de chocolate y crema de cacahuate (maní) (2 porciones)</p> <p>1 taza de leche con chocolate 4 cucharadas de crema de cacahuate 1 taza de helado de vainilla</p> <p>Indicaciones: 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>

Información nutricional (por porción) 270 calorías, 15g de grasa, 1.115 mg de sodio y 25g de carbohidratos.	Información nutricional (por porción) 452 calorías, 30 g de grasa, 282 mg de sodio y 71 g de carbohidratos.
---	---

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.