

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

Servicio de Endocrinología y Nutrición

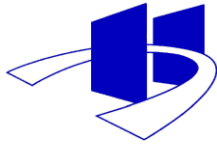


RECOMENDACIONES DIETÉTICAS FÁCIL MASTICACIÓN

La enfermedad que padece le produce problemas para masticar. Esta condición puede relacionarse con la ausencia parcial o total de piezas dentarias; con el dolor al masticar; con la falta de fuerza de los músculos masticatorios o porque han sido sometidos a una intervención orofaríngea, maxilofacial o cervical.

RECOMENDACIONES GENERALES

- La modificación de la textura se realiza mediante el uso de alimentos sólidos, enteros o troceados, pero sometidos a cocciones suaves para que su masticación sea cómoda y requiera el mínimo esfuerzo.
- Se deben evitar alimentos demasiado duros (manzana verde, carnes fibrosas, lechuga) o astillosas, mejor fruta en compota, asadas o muy maduras, carne picada con salsa, ensalada de tomate pelado, sin olvidar que debe de ser una dieta equilibrada, variada y, por tanto, suficiente en nutrientes y energía.
- En comida y cena añadir 60 g de pan de molde blanco
- Postres de comida y cena: fruta (150 g) en compota, asada, triturada o fresca muy madura
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. (Aproximadamente 30 ml)
- Emplear técnicas de cocinado suaves y con salsas: guisados, jugo, estofados, rebozados para facilitar la deglución, se permiten, por tanto, guisos, estofados, rebozados etc.
- Lo ideal es mantener la concordancia de los días en comidas y cenas
- Mantener una adecuada higiene corporal, postural y de actividad física adecuada
- Recordar que los alimentos congelados tienen las mismas propiedades nutricionales que los alimentos frescos.



DIETA ODONTOLÓGICA 2300 Kcal (FÁCIL MASTICACIÓN)

DESAYUNOS (Elegir una opción):

1. Leche de vaca desnatada 200 ml + pan molde blanco (30 g) + mermelada (25 g) + margarina (15 g) + azúcar (5 g).
2. Yogur desnatado 2 (250 g) + pan molde blanco (30 g) + tomate fresco rallado (20 g) + aceite de oliva (5 g) + azúcar (5 g).
3. Leche de vaca desnatada 200 ml + galletas tipo "María" (20 g) + mermelada (25 g) + margarina (15 g).

MEDIA MAÑANA (Elegir una opción):

1. Pan molde blanco (30 g) + Jamón serrano (50 g) + tomate fresco rallado (15 g) ó jamón york (30 g).
2. Pan molde blanco (30 g) + atún claro al natural (40 g) + aceite de oliva (5 g).
3. Pan molde blanco (30 g) + sardinas en aceite (50 g).

COMIDA:

1. **Lentejas con arroz:**(lentejas (60 g en seco) + arroz (25 g en seco) + zanahoria (65 g) + puerro (68 g) + salsa de tomate (35 g)). **Pollo asado con pimiento verde** (pollo (150 g) + pimiento (100 g)).
2. **Sopa de pescado:**(congrio (50 g) + gambas (50 g) + mejillones (80 g) + calamar (40 g) + pasta (40 g)). **Conejo guisado** (conejo (150 g) + pimiento (100 g) + cebolla (50 g) + setas (50 g)).
3. **Judías verdes con patata:**(judías verdes (150 g) + patata (50 g)). **Ternera en su jugo:** (carne (100 g) + cebolla tierna (50 g)).
4. **Pasta con salsa de tomate:** (pasta (60 g) + salsa de tomate (35 g)). **Pavo guisado con ciruelas secas:** (conejo (150 g) + cebolla (50 g) + ciruelas secas (20 g)).
5. **Menestra de verduras:** (coliflor (50 g) + brócoli (50 g) + zanahoria (50 g)) + **Ternera guisada y arroz:** (ternera (100 g) + cebolla (50 g) + pimiento rojo (50 g) + arroz rehogado (40 g en seco)).
6. **Cocido:** (pasta (30 g) + garbanzos (60 g en seco) + col (100 g) + morcillo (50 g) + morcilla (35 g) + chorizo (20 g) + patata (50 g)).
7. **Calamares en su tinta con arroz:** (Calamares (150 g) + cebolla (100 g) + salsa de tomate (20 g) + arroz (80 g en seco)).

MERIENDA (Elegir una opción):

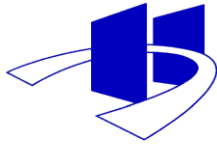
1. Papilla de frutas: pera o manzana (100 g) + zumo natural de naranja (100 ml) + Plátano (100 g) + galletas tipo "María" (20 g).
3. Yogur desnatado (125 g) + almendra molida (10 g).
4. Pan molde blanco (30 g) + membrillo (20 g) + queso fresco (45 g).

CENA:

1. **Sopa de pasta** (40 g). **Bacalao fresco con tomate:** (bacalao (150 g) cebolla (50 g) salsa de tomate (125 g)).
2. **Puré de patata y zanahoria:** (patata (100 g) zanahoria (125 g)). **Tortilla francesa con jamón de york:** 1 (huevo grande) + jamón de york (30 g)).
3. **Sopa de pasta:** (pasta (40 g)). **Merluza** (merluza (150 g) + patata asada (50 g) + limón (20 g)).
4. **Verdura variada con patata al ajo arriero:** (patata (100 g) + zanahoria (65) + acelgas (50 g) + puerro (50 g)). **Huevos rellenos de bonito con mahonesa** (huevo (100 g) + bonito (40 g) + salsa de tomate (35 g) + mahonesa (20 g)).
5. **Sopa de pasta con huevo picado:** (pasta (40 g) + huevo cocido (pequeño)). **Congrio con patata** (congrio (100 g) + cebolla (50 g) + patata (100 g)).
6. **Ensalada de tomate y espárragos:** (tomate (125 g) + espárragos (50 g)). **Revuelto de huevo son champiñón laminado:** (huevo (grande) + champiñón (75 g)).
7. **Sopa de pasta:** (pasta (40 g)). **Croquetas con jugo de tomate:** (croquetas (80 g) + salsa de tomate (35 g)).

RECENA:

Leche desnatada (100 ml) o yogur desnatado (125 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