

MiPlato Para los Problemas de Deglución: Disfagia¹

Jamila R. Lepore, Nancy J. Gal y 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 pueden ser fácilmente adaptados 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 generalmente recomendados, aquellos con dificultades de deglución pueden necesitar alimentos más altos en grasa para asegurar la aceptabilidad, la facilidad de deglución y también para ayudarlos a satisfacer sus necesidades de energía.

Cómo utilizar MiPlato

MiPlato (Figura 1) 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.



Figura 1. MiPlato.

- Haga más de una cuarta parte de su plato de sólo granos. Seleccione principalmente granos integrales, como lo son el pan integral, arroz integral, harina de maíz integral, avena y cebada.
- Haga menos de 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

1. Este documento, FSHN12-14s (the English version of this document is FSHN12-14, *MyPlate for Dysphagia*), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: abril 2013. Revisado julio 2016, enero 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jamila R. Lepore, RD, MS, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; Nancy J. Gal, agente de Extensión IV, Alimentación y Ciencias del Consumidor, UF/IFAS Extensión Marion County; y Wendy J. Dahl, PhD, RD, profesora asociada, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

como el tofu, tempeh y la proteína vegetal texturizada (TVP).

- También, incluya una porción de lácteos en cada comida.

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

Otros factores por considerar

Elija alimentos que sean bajos en sodio

- Limite las sopas comerciales y, en su lugar, prepare en casa caldo sin sal o con bajo contenido de sodio.
- Escurre y enjuague los enlatados de frutas o vegetales antes de hacerlos puré o escoja opciones bajas en sodio.

Obtenga mucha fibra

- Aliméntese de una variedad de frutas y vegetales diariamente.
- 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.
- Escoja más purés de frijoles, guisantes y lentejas.
- Considere añadir fibra a los purés de granos integrales y de carnes.

Manténgase hidratado

- Los alimentos en puré son altos en agua y ayudan con la hidratación. Si los líquidos finos 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.

Uniendo todas las piezas...

Ejemplo de un desayuno en puré



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

Créditos: UF/IFAS

Ejemplo de un almuerzo 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 natilla de coco como postre.

Créditos: UF/IFAS

Ejemplo de puré para la cena



Figura 4. Pavo asado con salsa de carne, relleno, puré de zanahoria (en forma de zanahorias pequeñas) y puré de arándanos y como postre crema de chocolate blanco.

Créditos: UF/IFAS

Aprenda más

Comidas en puré para problemas para tragar
<https://edis.ifas.ufl.edu/fs18>

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

Tabla 1. ChooseMyPlate.gov

Frutas	Granos	Vegetales	Proteína	Lácteos
Guía: el puré de frutas no puede tener la piel ni las semillas. Buenas opciones: <ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzana • Puré de fruta enlatada • Puré de frutas congeladas • Puré de fruta madura • Jugos espesados 	Guía: los purés de granos deben ser húmedos, cohesionados, ni grumosos, ni pegajosos. Buenas opciones: <ul style="list-style-type: none"> • Puré de cereales calientes (avena, crema de trigo, sémola) • Puré de pasta • Puré de arroz • Puré de mezcla de pan • Panes acuosos, panqueques, waffles, bollos, galletas etc. 	Guía: los purés de vegetales no pueden tener la piel, trozos fibrosos o semillas. Buenas opciones: <ul style="list-style-type: none"> • Puré de calabaza o de auyama enlatada • Puré de vegetales bien cocidos • Puré de vegetales enlatados • Puré de papas con jugos de carne o crema agria liviana (para reducir la pegajosidad) 	Guía: los alimentos de puré de proteínas deben ser húmedos, cohesivos y sin grumos o trozos. Buenas opciones: <ul style="list-style-type: none"> • Puré de carne de (res, cerdo, cordero, etc.) • Puré de aves (sin la piel) • Puré de legumbres (frijoles, guisantes y lentejas) • Puré de huevos • Puré de tofu 	Guía: la consistencia de los productos lácteos debe ser suave. Buenas opciones: <ul style="list-style-type: none"> • Yogures suaves, pudín, natillas • Puré de requesón/ queso ricotta • Leche espesada
Consejos <p>Los jugos espesados están disponibles en las farmacias y algunos supermercados, o un espesante puede ser añadido al jugo regular hecho en casa. 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.</p> <p>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.</p> <p>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>				