

**Level 2 Dysphagia Mechanically Altered\***  
**Nivel 2 Disfagia modificada mecánicamente**

Esta dieta consiste en alimentos que están humedecidos, de textura suave y que fácilmente se forman en un bolo. Todos los alimentos en el nivel 1 están permitidos. Las carnes y otros alimentos seleccionados pueden ser molidos o picados en trozos pequeños no más grandes que ¼ ” . Todos los alimentos deben ser fáciles de masticar.

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
Bebidas	<p>Todo tipo de bebidas con textura mínima o pulpa</p> <p>Es posible que las bebidas necesiten ser espesadas a una consistencia aprobada</p>		<p>Leche, jugos, café, té, sodas, gaseosas, bebidas alcohólicas, suplementos nutricionales, trocitos de hielo.</p>
Panes	<p>Panqueques suaves bien húmedos con miel o salsa.</p> <p>Mezclas de pan comercial preparado, migas de pan humedecidos, panes que tienen una delgada capa de miel a través de todo el espesor del producto.</p>	Todos los demás tipos	
Cereales	<p>Cereales cocidos con poca textura, avena.</p> <p>Cereales secos ligeramente humedecidos con</p>	<p>Todo tipo de cereales cocidos, secos o gruesos que pueden contener lino semillas, o nueces.</p>	<p>Crema o leche para los cereales</p>

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
	<p>poca textura como copos de maíz o trigo, arroz crujiente, arroz/ trigo inflado.</p> <p>Salvado de trigo sin procesar mezclado en cereales para dar volumen</p>	<p>Cereales secos o gruesos integrales.</p> <p>Cereales con nueces, semillas de frutas secas y/o coco</p>	
Postre	<p>Pudin y flan</p> <p>Pasteles de frutas blandas con corteza sólo en el fondo.</p> <p>Fruta crujiente sin semillas o nueces y con una suave mezcla apanada o migas.</p> <p>Fruta enlatada (excepto piña)</p> <p>Pasteles suaves y húmedos con glaseado.</p> <p>Galletas con glaseado o suaves que han humedecidas en leche, café o</p>	<p>Pasteles y galletas ásperos o secos.</p> <p>Cualquier ingrediente que contenga nueces, semillas, coco, piña o fruta seca.</p> <p>Yogur de desayuno con nueces.</p> <p>Pudín de pan o arroz.</p> <p>Los siguientes productos son considerados líquidos delgados y deben evitarse si están restringidos: Maltas congeladas,</p>	<p>Malta congelada, malteadas, batidos, yogurt congelado, ponche de huevo, suplementos nutricionales, helados, sorbetes.</p> <p>Gelatina regular o sin azúcar con fruta enlatada. (excepto piña)</p>

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
	cualquier otro líquido.	malteadas, yogur congelado, ponche de huevo, suplementos nutricionales, helados, sorbetes, gelatina regular o sin azúcar (Jell-o) o cualquier alimento que se torne líquido a temperatura ambiente.	
Grasa	Mantequilla, margarina, salsas, salsas de crema, crema agria, salsas para dips mayonesa, aderezos para ensalada, queso crema y crema batida.	Todas las grasas con aditivos gruesos.	Crema para cereal
Fruta	Frutas suaves drenadas, enlatadas o cosidas sin semillas ni piel.  Banana fresca suave/madura  Jugos de frutas con pequeñas cantidades de pulpa (puede ser necesario espesar a una consistencia apropiada si no se	Frutas enteras (frescas, congeladas o secas).  Frutas cocidas con piel o semillas.  Piña fresca, enlatada o cocida.	Jugos de fruta delgados y claros.  Sandía sin semillas.

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
	permiten líquidos delgados o claros).		
<p>Carne y sustitutos de la carne</p> <p><i>Carne y sustitutos de la carne (continuación.)</i></p>	<p>Carne de res molida húmeda o carne cocida, pollo o pescado. La Carne de res molida húmeda o tierna puede ser servida con salsa para carne o salsa</p> <p>Guisos sin arroz</p> <p>Macarrones y queso húmedos, pasta bien cocida con salsa de carne, guiso de fideos y atún y lasaña blanda.</p> <p>Albóndigas blandas, pastel de carne o pescado.</p> <p>Ensaladas de proteínas como atún o huevo sin trozos grandes de apio o cebolla.</p> <p>Requesón, flan suave y sin grumos y sin grandes trozos.</p> <p>Huevos cocidos,</p>	<p>Las carnes secas o duras (como el tocino, chorizo, salchichas o bratwurst)</p> <p>Guisos secos (casseroles) con arroz o trozos grandes.</p> <p>Rebanadas de queso o cubos de quesos.</p> <p>Mantequilla de maní.</p> <p>Huevos fritos duros o crujientes.</p> <p>Sándwiches o pizza.</p>	

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
	<p>revueltos o blandos (Las yemas no deben estar líquidas pero blandas y suaves)</p> <p>Los soufflé's pueden tener pequeños trozos suaves.</p> <p>Tofu.</p> <p>Legumbres bien cocidas, ligeramente machacadas y húmedas como los frijoles cocidos.</p> <p>Todas las carnes o sustitutos de proteína deben servirse con salsas o humedecidos.</p>		
Papas y harinas	<p>Puré de papas bien cocido, blando, hervido y suave.</p> <p>Pasta bien cosida en salsa.</p> <p>Bolitas de masa o Spaetzle suaves que han sido humedecidos con mantequilla o salsa.</p>	<p>La piel de las papas, croquetas de papas y papas fritas.</p> <p>Papas fritas.</p> <p>Arroz o arroz frito.</p>	

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
Sopas	<p>Sopas fáciles de masticar o carnes y verduras fáciles de digerir. El tamaño de los pedazos en la sopa deben ser menos de media pulgada (o del tamaño de un grano de maíz)</p> <p>Puede ser necesario espesar a una consistencia apropiada.</p>	<p>Sopas con trozos grandes de carne y verdura.</p> <p>Sopas con arroz, maíz o guisantes (alberjas).</p>	
Verduras	<p>Todas las verduras deben ser blandas y bien cocidas. Las verduras deben ser menos de media pulgada (1/2 in) y fácilmente hechas puré con un tenedor.</p>	<p>Maíz cocido y guisantes.</p> <p>Brócoli, repollo, col de Bruselas, espárragos u otros alimentos duros o verduras cocidas con textura elástica o gomosa.</p>	
Misceláneo	<p>Mermelada y conservas sin semillas.</p> <p>Cualquier salsa que tenga trozos pequeños tiernos de menos de media pulgada.</p>	<p>Semillas, nueces o alimentos pegajosos.</p> <p>Dulces masticables como caramelos o regaliz.</p>	

<b>Grupos de Alimentos</b>	<b>Alimentos recomendados</b>	<b>Alimentos de evitar</b>	<b>Están permitidos líquidos delgados o finos.</b>
	Barras blandas y suaves de chocolate fáciles de masticar		

Si tiene alguna pregunta acerca de un alimento o bebida que sea apropiada para una dieta de puré de disfagia de nivel 2, pregunte a su patólogo de lenguaje, nutricionista u otro proveedor de atención médica.