Pautas de alimentación para realizar una dieta triturada



La dieta triturada, también conocida como dieta túrmix, consiste en modificar la textura de los alimentos hasta obtener preparaciones homogéneas, suaves y fáciles de deglutir. Su objetivo es garantizar un aporte adecuado de energía, proteínas, vitaminas y minerales, adaptando la textura de los alimentos para facilitar una deglución segura sin comprometer su valor nutricional. Para ello, las preparaciones deben conservar, en la medida de lo posible, sus propiedades nutritivas y presentar una consistencia uniforme que reduzca el riesgo de atragantamiento.

¿Cuándo está indicada?

La dieta triturada está indicada cuando existe dificultad para masticar o tragar alimentos sólidos, pero es posible mantener la alimentación por vía oral mediante una adaptación de la textura. Las situaciones más frecuentes incluyen:

asociación española contra el cáncer

- Dificultad para tragar alimentos o líquidos (disfagia).
- En tumores de cabeza y cuello o tracto digestivo superior.
- Tras cirugía de cabeza y cuello o del tracto digestivo superior.
- Durante o después de tratamientos con radioterapia o quimioterapia que ocasionen dificultad para la deglución.
- Alteraciones de la masticación por ausencia o mal estado de las piezas dentarias.
- Debilidad o fatiga que dificulten la masticación eficaz.
- Otras situaciones en las que el equipo sanitario considere necesaria la modificación de la textura para garantizar una alimentación segura.

La textura de la dieta debe individualizarse según el grado de dificultad para la deglución y las necesidades de cada persona, siguiendo siempre las recomendaciones del equipo sanitario.

Recomendaciones generales

- Realiza 5 o 6 comidas al día, evitando más de 3-4h de ayuno a lo largo del día. Evita las comidas abundantes para ayudar en la digestión. Mejor comer cantidades pequeñas pero varias veces al día.
- Procura tener unos horarios de comida regulares. ya que mantener una rutina ayuda a mejorar la digestión.
- Manten una adecuada hidratación. Si existe disfagia, los líquidos deberán adaptarse a la viscosidad recomendada por los profesionales sanitarios.
- Consume alimentos poco procesados y frescos, procurando que sean de temporada.
- Asegura una correcta higiene alimentaria durante la preparación, conservación y manipulación de los alimentos.
- Come despacio, en un ambiente tranquilo y respetando las recomendaciones posturales indicadas por el equipo sanitario.
- Evita el alcohol y los refrescos.

Recomendaciones específicas

- Prepare platos nutricionalmente completos, incluyendo alimentos de todos los grupos:
    - Las frutas y verduras van a aportar agua, vitaminas, minerales y fibra.
    - Los alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, patata, legumbres o cereales) proporcionan la energía necesaria para el organismo.
    - Para aportar proteínas puedes añadir carne, pescado, huevos o legumbres.
    - Como grasa saludable se debe utilizar principalmente aceite de oliva, que aumenta el contenido energético de los platos.

- Los triturados pueden hacerse como un plato único o como preparaciones separadas (primer y segundo plato).
    - **Plato único:** Debe ser nutricionalmente completo, incluyendo verduras, hidratos de carbono (patata, batata, arroz, pasta o legumbres), un alimento rico en proteínas (carne, pescado, huevo o legumbres) y aceite de oliva como grasa. La comida puede completarse con un postre, como fruta triturada, compota o yogur.
    - **Platos por separado:** el primer plato puede consistir en una crema o puré de verduras, solo o combinado con patata, arroz, pasta o legumbres. El segundo plato debe aportar la principal fuente de proteínas, utilizando carne, pescado, huevo o legumbres, acompañados de una guarnición triturada de verduras y/o un alimento rico en hidratos de carbono.

- Varía los ingredientes, los sabores y los colores para evitar la monotonía.

- Siempre que sea posible, prepara el plato de forma habitual, como si fuera a consumirse en textura sólida, y tritúrelo únicamente al final del proceso de cocinado. De este modo se conservan mejor el sabor, el aroma y el valor nutricional de los alimentos, además de obtener preparaciones más variadas y apetecibles.

- Es importante mantener una buena presentación de los platos ya que mejora la aceptación de este tipo de dieta. Siempre que sea posible, sirve los distintos componentes del menú por separado para facilitar la identificación de los alimentos y evitar la monotonía. Se puede mejorar el aspecto de las preparaciones utilizando un hilo de aceite de oliva, salsas o hierbas aromáticas, siempre que sean compatibles con la textura indicada.

Como preparar una dieta triturada

1. Selección y preparación de los alimentos

Antes de comenzar la preparación, es importante revisar los alimentos y retirar todas aquellas partes que puedan dificultar el triturado o comprometer la seguridad de la deglución, como huesos, espinas, pieles, cartílagos, semillas o fibras duras. Los alimentos deben cortarse en trozos pequeños para facilitar una cocción uniforme y conseguir posteriormente una textura más homogénea.

En frutas y verduras que se oxidan fácilmente como la manzana, el plátano o el aguacate, se recomienda prepararlas justo antes de su consumo o conservarlas adecuadamente para evitar cambios de color.

2. Cocinado de los alimentos

Los alimentos deben cocinarse hasta que estén muy tiernos. Las técnicas de cocción más recomendables son el hervido, el vapor, los guisos y los estofados, ya que aportan humedad y facilitan el triturado.

Cuando se utilicen preparaciones a la plancha, al horno o asados, es aconsejable añadir posteriormente caldo, leche o salsa para conseguir una textura más jugosa y fácil de triturar.

3. Triturado

El triturado debe realizarse hasta obtener una preparación completamente homogénea, lisa y sin grumos. Es preferible triturar los alimentos cuando aún están calientes, añadiendo el líquido (caldo, leche, salsa o crema de verduras), ya que así se obtiene una textura más homogénea y resulta más sencillo ajustar la consistencia. Siempre que sea posible, evita utilizar únicamente agua, ya que disminuye el valor nutritivo y el sabor de la preparación.

Si tras el triturado permanecen fibras o pequeños restos sólidos, se recomienda pasar la preparación por un colador.

4. Ajuste de la textura

La adaptación de la textura de los alimentos es fundamental para facilitar una deglución segura y reducir el riesgo de atragantamiento. La consistencia adecuada dependerá de la capacidad de deglución de cada persona, por lo que debe ajustarse de forma individual.

A continuación, se describen las principales texturas utilizadas en la dieta triturada y las características que debe reunir cada una de ellas:

- **Textura néctar:** Preparaciones trituradas de consistencia ligera y homogénea, que fluyen fácilmente desde la cuchara sin llegar a ser líquidas.

- **Textura miel:** Preparaciones trituradas de consistencia más espesa, que fluyen lentamente y mantienen mejor su forma en la cuchara.

- **Textura pudin:** Preparaciones muy espesas y homogéneas, que mantienen su forma sobre la cuchara, no fluyen y deben consumirse con cuchara.

Si el triturado queda demasiado espeso, puede aligerarse añadiendo pequeñas cantidades de caldo, leche o salsa. Si, por el contrario, queda demasiado líquido, puede espesarse con patata cocida, arroz, pasta, pan remojado, copos de patata o espesantes comerciales cuando estén indicados.

5. Conservación e higiene

Es importante mantener una adecuada higiene durante la manipulación de los alimentos y utilizar utensilios limpios. Los triturados deben conservarse refrigerados y consumirse lo antes posible.

Si se congelan, se deben descongelar en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente. Antes de consumirlos, caliéntalos completamente y remuévelos bien para recuperar una textura homogénea. Ten en cuenta que, tras la congelación, la consistencia puede cambiar. Si es necesario ajustarla, procura no añadir agua, ya que disminuiría la densidad energética de la preparación. En su lugar, utiliza pequeñas cantidades del líquido de cocción, caldo, leche o una bebida adecuada según tu pauta dietética. Si la preparación queda demasiado líquida, puedes espesarla con maicena hasta conseguir la textura recomendada.

asociación española contra el cáncer

Recomendaciones específicas

Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos Desaconsejados
 Cereales y tubérculos	Muy cocidos y triturados: Patata, boniato, arroz blanco, pasta blanca, sémola, pan blanco, avena. Harinas blancas, maicena o copos de patata añadidos a las cremas.	Pan tostado, cereales de desayuno, galletas secas, tubérculos enteros.
 Legumbres	Muy cocidas y trituradas; si es necesario, pasadas por un colador para eliminar pieles.	Enteras o con pieles que dificulten una textura homogénea.
 Frutas	Frutas maduras trituradas sin hebras, piel o semillas.	Frutas enteras, con piel, semillas o fibras duras (granada, piña, kiwi con semillas, coco), frutas deshidratadas.
 Verduras y hortalizas	Todas bien cocidas y trituradas, sin hebras, piel o semillas.	Verduras enteras, verduras con hebras o semillas difíciles de triturar.
 Carnes	Carnes tiernas bien cocinadas (pollo, pavo, ternera, cerdo, conejo), trituradas con otros alimentos, caldos o salsas.	Carnes muy fibrosas, secas o con nervios, embutidos duros, carnes con huesos o cartílagos.
 Pescado	Pescados blancos y azules sin piel ni espinas, triturados con otros alimentos, caldos o salsas. Marisco limpio y bien cocido si se tritura correctamente.	Pescados con espinas, mariscos con cáscara o textura gomosa.

Recomendaciones específicas

Alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos Desaconsejados
Huevos	Cocidos, revueltos o en tortilla, triturados con otros alimentos o salsas.	Fritos.
Lácteos	Leche, yogures naturales, queso fresco batido, queso cremoso, kéfir natural, nata.	Quesos sin triturar, yogures con cereales o frutas.
Grasas	Aceite de oliva virgen o virgen extra.	Aceites de palma, palmiste, girasol, manteca, mantequilla, margarina.
Frutos secos	Cremas de frutos secos sin trozos enteros.	Enteros, cremas de frutos secos con trozos.
Bebidas	Agua, infusiones, caldos, café, té, cacao en polvo.	Bebidas alcohólicas, refrescos, bebidas azucaradas.
Condimentos y misceláneos	Laurel, hierbas aromáticas, perejil.	

Técnicas de cocción	Recomendados	Desaconsejados
Cocinado	Cocido, vapor, hervido, guisos, estofados, microondas.	Brasas, asado, plancha, empanados, rebozados o frituras.

Menú ejemplo:

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Papilla de avena con leche y plátano triturado. Yogur natural.	Papilla de arroz con leche y canela. Puré de pera.	Papilla de sémola con leche y canela. Yogur griego natural triturado con melocotón.
Almuerzo	Triturado de kéfir con mango.	Triturado de yogur natural con plátano y crema de frutos secos.	Batido de leche con cacao puro y queso fresco batido.
Comida	Crema de espinacas con bechamel. Triturado de merluza en salsa verde con patata. Puré de pera.	Crema de lentejas con verduras y huevo cocido triturado. Puré de manzana.	Gazpacho. Triturado de tortilla de patata. Puré de mango.
Merienda	Requesón triturado con miel y crema de frutos secos.	Triturado de arroz con leche.	Cuajada triturada con miel y plátano.
Cena	Crema de ternera guisada con verduras y arroz. Puré de melocotón.	Puré de calabacín, patata y pollo con aceite de oliva virgen extra. Puré de melón.	Crema de puerro, patata y lenguado. Puré de caqui.

Progresión de la alimentación

Siempre que la evolución lo permita y **siguiendo las indicaciones del equipo sanitario,** la textura de los alimentos podrá ir normalizándose de forma progresiva. La dieta triturada no tiene por qué ser permanente y, cuando la deglución sea segura, podrán introducirse alimentos con una textura menos modificada.

Para facilitar esta transición, se recomienda seguir una progresión gradual:

- **Frutas y verduras:** introduce primero las de textura más blanda y bien cocinadas, dejando para el final las más fibrosas o duras.
- **Legumbres:** progresa de preparaciones homogéneas a legumbres aplastadas y, finalmente, enteras.
- **Carne, pescado y huevos:** introduce primero alimentos picados, desmenuzados o muy tiernos, procurando que no queden huesos, antes de consumirlos en su textura habitual.
- **Cereales y tubérculos:** empieza consumiéndolos muy cocidos y avanza gradualmente hacia texturas menos modificadas.

Recuerda que la introducción de alimentos con una textura menos modificada debe realizarse únicamente cuando lo indique el equipo sanitario. Si algún alimento te resulta difícil de tragar o te provoca tos o atragantamiento, deja de consumirlo y consulta antes de volver a incorporarlo.