



CONSEJOS PARA UNA DIETA TRITURADA

Las dietas trituradas están indicadas para personas que tengan dificultad de masticación por ausencia o pérdida de piezas dentales, inapetencia... Pero sin problemas en la digestión de alimentos.

Es una dieta equilibrada y completa, que incluye alimentos sólidos que se trituran y que con la adición de líquidos alcanzan una textura tipo puré.

¿Cuándo está indicada una dieta triturada?

- Pacientes que presentan dificultades de masticación y/o deglución de alimentos sólidos: ausencia total o parcial de las piezas dentarias o afecciones inflamatorias o dolorosas de la cavidad bucal en las que sea necesario minimizar la agresión.
- Postoperatorio de intervenciones quirúrgicas orales o esofágicas o después de la radiación de la región oral o faríngea.

¿Cómo debes prepararla?

En la preparación de la dieta triturada son importantes ciertas características:

- **Sabor:** evitar alimentos que den gusto muy fuerte
- **Textura:** procurar que sea de grano fino, sin hilos, pieles ni grumos, por lo que deberán eliminarse los alimentos con dichas cualidades. Puede utilizarse caldo para obtener la consistencia deseada del puré. Para la preparación puede utilizarse batidora, licuadora, chino, etc.
- **Colores:** evitar colores oscuros o pardos, ya que suelen resultar poco apetecibles. Dentro de la misma comida si hay dos platos se intentará que tengan color diferente.
- **Aroma:** evitar olores ácidos.
- **Temperatura:** los purés tienden a espesarse cuando se enfrían quedando como una pasta dura por lo que la temperatura debe ser la adecuada para el consumo en el momento de la presentación.

Para el paciente diabético ha de solicitarse sin azúcar de forma general.