

Comuníquese con nosotros

Preguntas o molestias urgentes

Telehealth Nursing
651-229-3890

Otras preguntas acerca de su cuidado

Pacientes de St. Paul Clinic:
Línea directa Nurse Call
651-578-5000

Pacientes de otros sitios:
deben comunicarse con su
equipo de atención médica
de Gillette.

Citas

651-290-8707

Libros, DVD, etc.

Encuentre materiales acerca de
las discapacidades, las afecciones
médicas y de apoyo para los
encargados del cuidado.

Recursos de salud y educación

Campus de St. Paul, cerca de
skyway en el cuarto piso

651-229-3938

hre@gillettechildrens.com

Dieta totalmente líquida

Full Liquid Diet | Spanish

Educación del paciente
EDR010-SP

De acuerdo con la Asociación Dietética Americana (ADA, por sus siglas en inglés), una dieta totalmente líquida se describe como cualquier alimento que es líquido o que se vuelve líquido a temperatura corporal. Después de la cirugía maxilofacial, estos alimentos pueden ayudar a que su hijo reciba los nutrientes que necesita para recuperarse y para que el área de la cirugía cicatrice.

Es importante aumentar el consumo de calorías y de proteínas en el caso de los niños que siguen una dieta líquida durante más de 2 ó 3 días. Después de una reconstrucción de paladar hendido, colgajo faríngeo, adelantamiento mediante técnicas LeFort I/III, reparación de fractura de maxilar o de cualquier cirugía que requiera una incisión dentro de la boca, se recomienda una dieta totalmente líquida durante 10 a 14 días después de la cirugía. Esto permite al niño obtener buenos nutrientes, a la vez que evita ingerir trozos sólidos de comida que podrían introducirse o atascarse en la incisión, lo que infectaría o afectaría la reparación.

La dieta para cirugía craneofacial de la ADA incluye los siguientes alimentos, que se permiten después de una cirugía maxilofacial/maxilar. Puede utilizarla como una guía y ajustarla en función de los alimentos que a su hijo le gustan o no le gustan. En el caso de los lactantes, no incluya ningún alimento que aún no haya incorporado en su dieta antes de la cirugía.

PANES/ALMIDONES

Permitido/recomendado: No se permiten todos los panes.

Galletas saladas

Permitido/recomendado: Pueden hacerse puré e incorporarse en una sopa/caldo.

Evitar/usar con moderación: otros.

Cereales

Permitido/recomendado: Cereales cremosos, calientes (i.e., crema, de trigo o arroz, MaltOMeal).

Evitar/usar con moderación: avena gruesa y cereales secos.

Papas/pastas/arroz

Permitido/recomendado: Puré de papas diluido, con manteca y/o salsa gravy. arroz o pastas hechos puré y diluidos.

Evitar/usar con moderación: otros.

VERDURAS

Permitido/recomendado: Verduras cocidas y hechas puré o papilla de verduras para bebés (diluida según sea necesario). Jugos de verduras colados.

Evitar/usar con moderación: otras.

FRUTA

Permitido/recomendado: Frutas hechas puré o papilla de frutas para bebés (puede diluirse con jugo de fruta).

Evitar/usar con moderación: otras.

CARNE Y SUSTITUTOS DE LA CARNE

Permitido/recomendado: Carnes hechas puré o huevos diluidos con caldo o agregados a sopas crema coladas. Queso derretido (agregado a sopa, cazuelas hechas puré, etc.).

Evitar/usar con moderación: otros.

Continúa en la siguiente página.

LECHE

Permitido/recomendado: Leche, cacao, leche chocolatada, batidos de leche/malteadas, ponche de huevo, mezclas instantáneas para desayuno, suplementos nutricionales, como Kindercal, Pediasure según se indique.

Evitar/usar con moderación: ninguna.

SOPAS Y ALIMENTOS COMBINADOS

Permitido/recomendado: Sopas a base de caldo hechas puré y sopas crema coladas. Alimentos combinados para bebés, diluidos para que fluyan fácilmente a través de una jeringa grande. Salsa para espagueti hecha puré y diluida con jugo o salsa de tomate; otras cazuelas hechas puré o diluidas.

Evitar/usar con moderación: otros.

POSTRES Y DULCES

Permitido/recomendado: Gelatina derretida; helado de fruta; helado de agua; helado de crema/helado de leche borizado. Paletas tipo Popsicle, paletas de pudín, fruta congeladas, paletas tipo Fudgesicle, paleta tipo Creamsicle. Papillas de postre para bebés (diluidas). Azúcar, miel, almíbar, coberturas para helados, jalea.

Evitar/usar con moderación: Productos que contienen trozos de fruta, nueces, barras de caramelo o papitas.

GRASAS Y ACEITES

Permitido/recomendado: Mantequilla y margarina, mitad crema y mitad leche, crema chantillí, salsa gravy, crema agria.

Evitar/usar con moderación: otros.

BEBIDAS

Permitido/recomendado: Se permiten todas.

Evitar/usar con moderación: Ninguna. Limite el consumo de bebidas con calorías vacías como refrescos, Kool-aid, bebidas dietéticas, Gatorade, etc.

CONDIMENTOS

Permitido/recomendado: Especies y condimentos molidos que su hijo haya consumido previamente.

Evitar/usar con moderación: otros.

* Asociación Dietética de Twin Cities (Twin Cities Dietetic Association) - 1997

** Recuerde que usted también puede utilizar alimentos para bebé, hechos puré sin trozos.

Cómo sumar calorías

A la hora de la comida

- Use salsas a base de crema, crema agria o queso en verduras o papas cocidas y hechas puré.
- Agregue salsa gravy y otras salsas para mezclar platos a base de carne con papas.
- Use mantequilla y margarina en cantidades abundantes.
- Agregue azúcar morena y leche entera o crema a los cereales calientes.

Leche y crema en polvo (para niños de más de un año):

- Prepare leche en “doble concentración” o con “alto contenido de proteínas” agregando una taza de leche en polvo deshidratada descremada a un cuarto de leche entera líquida. Mezcle bien y deje enfriar durante la noche antes de usar. Use esta leche para beber y en lugar de la leche normal para todas las preparaciones de alimentos.
- Agregue leche en polvo a los alimentos. Se pueden mezclar sin inconvenientes tres cucharadas con cereales, huevos revueltos, tortillas de huevo, sopas, cazuelas, papas, salsa gravy, etc.
- Use preferentemente crema o leche en “doble concentración”, en vez de leche normal, para preparar cereales, salsas a base de crema y otras recetas que lleven leche.

Leche de fórmula

La leche de fórmula estándar tiene 20 calorías por onza. Puede aumentarse a 24 calorías por onza siguiendo estas pautas:

- Para polvo estándar, agregue tres cucharadas de polvo en cinco onzas (150 ml) de agua.
- Para concentración líquida estándar, agregue una lata (390 ml) de concentrado en 260 ml de agua.

Leche materna

- Generalmente, no es necesario fortificarla, pero si un niño también toma leche de fórmula, usted puede alternar la leche materna con la leche de fórmula de 24 calorías, a fin de sumar calorías.
- Asegúrese de vaciar completamente los pechos durante la extracción para obtener la última leche más alta en calorías.

Continúa en la siguiente página.

Refrigerios nutritivos:

- Fruta y requesón (hechos puré).
- Batidos de leche y malteadas; para sumar calorías y proteínas, agregue mezcla instantánea para desayuno.
- Helado con cobertura.
- Pudines o crema pastelera; agregue crema chantillí para sumar calorías.
- Jugos de fruta con más cantidad de calorías, como uva, ciruela pasa, piña y nectarina.
- Huevos, cocidos y licuados.

IDEAS PARA RECETAS

Coloque los ingredientes de cada receta en la licuadora. Tape y licúe a alta velocidad. Agregue más líquido si es necesario.

Licuado de fruta

3/4 taza de fruta cocida o enlatada
1/2 cda. de jugo de fruta

Licuado de albaricoque

1 frasco de albaricoques pequeños colados
una pizca de sal
1/4 taza de leche evaporada

Batido de plátano

1 taza de leche
4 cdas. de leche en polvo
1 plátano pequeño maduro
2 cucharas de azúcar
1/4 cucharadita de vainilla
una pizca de nuez moscada

Bebida de fruta

1 plátano (puré)
1 taza de jugo de fruta (de cualquier tipo)
pedacitos de hielo (opcional)

Granizado rosa

1 taza de jugo de arándano rojo
4 cdas. de jugo de naranja
1 taza de helado de vainilla

Batido de leche con alto contenido de proteínas

1 taza de leche entera
1/2 taza de helado
1 paquete de mezcla instantánea para desayuno

Batido de cacahuate/plátano

1/4 taza de leche entera
1/2 taza de helado de vainilla
2 cdas. de mantequilla de cacahuate cremosa
1/2 plátano maduro

Bebida para desayuno

1 taza de jugo de manzana
1/2 plátano maduro
1/4 taza de cereal de arroz para bebés

Yo-J casero

8 onzas de su yogur favorito
1 taza de jugo de naranja

Batido para el desayuno

1 taza de leche entera
8 onzas de yogur de vainilla
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 plátano maduro
2 cdas. de mantequilla de cacahuate cremosa

Cazuela favorita o guiso de ternera estilo tradicional

Licúe su cazuela o guiso favorito. Agregue leche o caldo en cantidad suficiente para obtener la consistencia que requiera.

Ensalada de macarrones

1 taza de macarrones con queso
1 taza de leche
condimento a gusto

Sopa rápida de papas

1 taza de puré de papas
1 taza de leche (o crema) caliente
una pizca de sal de cebolla y ajo

Ensalada de queso y fruta

1 taza de requesón
1/2 taza de fruta enlatada
1/2 taza de jugo de fruta

Batido sabor chocolate/cacahuate

1/2 taza de helado de chocolate
1/4 taza de leche entera
2 cdas. de mantequilla de cacahuate cremosa

Continúa en la siguiente página.

Delicia de yogur

8 onzas de su yogur favorito
1 taza de leche entera

Batido de yogur

8 onzas de su yogur favorito
1 taza de leche entera
1/2 taza de helado de vainilla

Galletas de Graham remojadas en leche

3 cuadrados de galletas de Graham
1/4 taza de leche entera

Carne cremosa

1 frasco de carne para bebés pequeños
1/2 taza de leche
3 cdas. de puré de papa instantáneo
condimento a gusto

Estas instrucciones y recetas solo deben usarse como guía. Si su hijo tiene necesidades dietarias especiales o alergias, realice los ajustes necesarios en las recetas. Si tiene alguna pregunta con respecto a la dieta totalmente líquida, comuníquese con el Equipo Craneofacial llamando al 651-325-2308 o al 651-602-3277.