

## Comidas Fáciles de Masticar (Easy Chew Foods)

Comidas **Fáciles de Masticar** requieren un poco más de fuerza en la quijada o movilidad de la lengua que en la dieta mecánicamente suave pero aún es más fácil de masticar que una dieta general de sólidos. Esta le puede ser de ayuda si alguien tiene pocos o no tiene dientes.

Que tan suave esté la comida depende de:

- La comida misma
- Cómo es cocinada la comida
- Por cuánto fue cocinada la comida.
- Qué tan delgada es tajada la comida

**Por ejemplo:** la consistencia general de la carne sería la del cerdo o del bistec, la cual es por lo general dura, con algo de elasticidad, gruesa, y requiere de fuerza en la quijada para ser masticada. Sin embargo, una carne con una consistencia fácil para masticar serían las carnes “Una zanahoria que esté cruda será dura, crujiente, y requiere de fuerza en la quijada para

masticarla. Las zanahorias ya cocinadas pueden ser suaves o duras, dependiendo de cómo fueron cocinadas. Cocinarlas al vapor por un corto periodo de tiempo hace que se mantengan duras. El hervirlas por algún tiempo las suavizará. Una buena prueba de qué tan suave esté la comida es tratar de volverlas puré con un tenedor. Si esto es fácil de hacer, entonces la comida es suave. Si requiere de mucha fuerza para poder pasar el tenedor, entonces la comida no está suave. Si la comida esta elástica o dura y no puede ser hecha puré fácilmente con el tenedor, entonces será **demasiado dura** para ser masticada por la persona que se encuentra bajo diete de **comidas mecánicamente suaves**.

He aquí una tabla para ayudarlo a escoger comidas para una dieta de **comidas mecánicamente suaves**. Esta tabla no cubre cada comida. Asegúrese de que todas las comidas, sopas y líquidos sean servidos a la consistencia recomendada si es necesario espesar los líquidos.

Grupos alimenticios	Comidas permitidas (fáciles de masticar)	Comidas omitidas (difíciles de masticar)
<b>Lácteos</b>	Todo tipo de yogurt, helados sin nueces – según lo pueda tolerar.	Helados con nueces o chips de chocolate.
<b>Carnes y proteínas</b>	Carnes frías tipo deli maceradas o en delgadas tajadas. Aves, peces, quesos, huevos, mantequilla de maní, alverjas y lentejas blandas. Huevos revueltos suaves.	Cualquier carne, pescado, o aves que estén duras o cauchudas. Carnes con garra. Aves con piel dura o cauchuda. Nueces y semillas.
<b>Frutas</b>	Frutas suaves/peladas pueden ser cocinadas, enlatadas o descongeladas – según lo pueda tolerar.	Evite frutas con piel. Frutas deshidratadas cauchudas.
<b>Vegetales</b>	Todo tipo de vegetales incluyendo papas blandas, fríjoles, alverjas, y crema de maíz. Vegetales enlatados cocinados. Puede comer lechuga, tomates, y a los vegetales como el pepino ha de quitársele la piel.	Maíz entero, zanahorias, apio, verdes crudos, y lechuga. Cualquier vegetal elástico.
<b>Sopas</b>	De todo tipo con ingredientes suaves – según lo pueda tolerar.	Sopas con vegetales o carnes duras.
<b>Panes y cereales</b>	Puede comer rollos, y panes con bordes suaves – según lo pueda tolerar.	Cereales duros y crujientes, pretzels duros, carnes o rollos con bordes duros y crujientes, maíz pira, galletas con semillas. Cereales con rellenos duros, semillas o nueces.

La información que se presenta es exclusivamente para propósitos educativos y de información general. No tiene la intención de sustituir el consejo de su proveedor médico. Si cree que tiene un problema de salud comuníquese con su proveedor médico. AdvocateAurora Health Care es un proveedor de atención médica sin fines de lucro, y líder nacional en los esfuerzos por mejorar la calidad de la atención médica.