

Dieta picada

Tiene problemas para tragar

La **dieta picada** es la dieta más segura

¿Porque necesita una dieta picada?

- Dificultad masticando
- Problemas moviendo comida alrededor de la boca
- Comida se atasca en la boca o garganta
- Riesgo de asfixio si los alimentos sólidos no son lo suficiente pequeños
- Para hacer el tragar más fácil y seguro

¿Que son las comidas picadas?

- Húmeda y suave
- Fácil de cortar con un tenedor
- Fácil de masticar
- Fácil para formar en una bola en la boca

Ejemplos de lo que puede comer

- Carnes tiernas picadas
- Cazuelas
- Pescado horneado
- Macarrones con queso
- Huevos revueltos
- Vegetales cocidos suave y picados
- Fruta cocida
- Banana, plátano
- Puré de manzana
- Pudín

Evite estas comidas

- Arroz
- Maíz
- Vegetales o frutas crudas
- Galletas
- Cereal seco
- Pan duro o quebradizo
- Bistec de carne
- Quesos duros o quebradizos
- Cacahuates, maní

Recomendaciones para comer seguro

- **Siéntese** recto para comer
- Tome **bocados pequeños**
- Cepílese los dientes 3 veces al día