

ALIMENTOS Y NIVEL IDDSI



ALIMENTOS Y NIVEL IDDSI

Alimentos líquidos:

Líquidos claros 0 IDDSI

- Agua, caldo, infusión, café

Líquidos néctar 1-2 IDDSI

- Zumo de melocotón, tomate, yogur líquido

Líquidos miel 3 IDDSI

- Yogur batido

Líquidos pudding 3-4 IDDSI

- Flan, cuajada, natillas

Alimentos sólidos:

Puré (adaptado a cada consistencia de líquidos). IDDSI 0-4. Se recomienda añadir espesante para dar estabilidad y cohesión. No precisa masticación. Es puré homogéneo.

- Puré de patata y verduras variadas con pollo, pescado, carne...
- Leche con harina de cereales
- Frutas trituradas con galleta
- Flan, yogur, natillas

Blanda mecánica (alimentos fácilmente chafados con tenedor). IDDSI 5. Requieren mínimamente de masticación y pueden ser chafados con tenedor. Fácil de formar bolo. Los más secos se presentan con salsa. Se recomienda añadir espesante para mantener estabilidad y cohesión.

- Espaguetis muy cocidos

- Filete de pescado desmenuzado con salsa bechamel (sin espinas)
- Miga de pan untada en tomate y aceite
- Jamón cocido muy fino
- Queso fresco
- Manzana hervida

Fácil masticación (alimentos blandos y jugosos). IDDSI 6. Pueden partirse con un tenedor. Los alimentos más secos deben cocinarse o servirse con salsas espesas. Deben evitarse alimentos que supongan alto riesgo de atragantamiento.

- Hamburguesa de ternera con salsa de tomate
- Miga de pan con mantequilla y mermelada
- Fruta madura
- Tortilla
- Patata cocida

Normal (dieta basal). IDDSI 7

Volúmenes:

Alto: alimentación con cuchara sopera

Medio: alimentación con cuchara de postre

Bajo: alimentación con cuchara de café