



RECETAS PARA COMER DESPUÉS DE UNA CIRUGÍA DE PALADAR HENDIDO



CONTENIDO

Resumen	4	Sopa suave de frijoles negros	23
Pautas generales sobre alimentos	7	Sopa de guisantes partidos	25
Otras consideraciones de salud	10	Bisque de calabacín	27
Batido de proteína de banana	13	Sopa de pescado	29
Batido de tofu sedoso	15	Puré de calabaza y pollo para bebés	31
Batido de pastel de zanahoria	17	Puré de batata	33
Papilla de avena	19	Ensalada de frutas con queso	35
Huevos revueltos	21		

EN LOS ESTADOS UNIDOS:



*1 de cada **2,800** bebés nace con labio leporino, pero no con el paladar hendido.*



*1 de cada **1,500** bebés nace con el paladar hendido, pero no con labio leporino.*



*1 de cada **700** bebés nace con labio leporino y paladar hendido.*

FINANCIACIÓN Y APOYO:

El DOH (por su sigla en inglés, Departamento de Salud del Estado de Washington) financia y brinda apoyo a 3 de las 4 Juntas de Revisión Maxilofacial de Washington. Estas juntas coordinan y brindan cuidados multidisciplinarios fundamentales para bebés que requieren tratamiento por casos de labio leporino y paladar hendido. Estas se aseguran de que los proveedores planifiquen y lleven a cabo los tratamientos en distintas etapas, a medida que los niños van creciendo.



RESUMEN

BUSCAR UNA DIETA SUAVE, QUE NO HAGA FALTA MASTICAR

Luego de una cirugía de reconstrucción del paladar (alrededor de los 12 meses de edad), los niños deben adecuarse a una dieta con alimentos suaves, que no hagan falta masticar, por al menos 3 semanas o hasta que tengan la primera cita médica posterior a la cirugía. Esto ayuda a que el paladar sane correctamente. En otras palabras:



Se deben consumir alimentos líquidos, que puedan servirse de una taza

Se prefiere una taza común o para sorber, sin una gran longitud o "cuello". También puede usarse una jeringa extra grande con una punta suave y un tubo flexible.



No se deben utilizar sorbetes, botellas, recipientes de alimentos, u otros utensilios u objetos

Se debe evitar meter objetos en la boca más allá de la línea de las encías.



Evitar alimentos calientes o de alta temperatura



No se deben consumir alimentos duros o crudos hasta que la zona operada haya sanado

El dolor es otro factor que puede afectar la alimentación, lo cual es normal. Retomar el método de alimentación típico puede tomar entre 2 y 3 días posteriores a una reconstrucción del labio, y entre 7 y 10 días posteriores a una reconstrucción del paladar.¹ Esto significa que, si el bebé solo puede consumir cantidades pequeñas de alimento en cada comida, este necesitaría alimentarse más seguido.

* La leche entera es una parte importante de la dieta de un niño pequeño, de la cual requiere consumir entre 2 y 3 tazas por día. La leche entera tiene menos calorías por onza que la leche de fórmula para bebés. Si una familia ve difícil que su bebé deje la leche de fórmula, deberían considerar esperar hasta después de la cirugía de reconstrucción del paladar, en especial si esta se realiza cuando el bebé está cerca de cumplir 1 año. Si la leche de fórmula concentrada o para bebés es una necesidad médica, esta puede ser una buena opción para obtener calorías, proteínas y vitaminas extra.

FORMAS FÁCILES DE SUMAR CALORÍAS:²

- Agregar crema batida, crema agria o salsa de queso a purés de verduras o papas
- Usar salsa para aderezar platos de carne procesada y papas
- Agregar aceites de cocina a los purés y las sopas, y sobre pastas suaves bien cocidas
- Utilizar mantequilla o margarina extra
- Agregar leche entera, crema, o ambas mitad y mitad al cereal caliente, o procesar la mezcla para incorporarla a otros alimentos
- Derretir queso para mezclarlo con sopas, cazuelas, huevos y otras comidas calientes
- Mezclar leche entera o yogur entero con batidos, sopas y más
- Mezclar leche en polvo, que sea indicada según la edad, con alimentos como leche, helado, yogur, queso fresco, pudín, sopa, cereal caliente, huevos, puré de papas o salsas
- Elaborar una mezcla con su cazuela o guiso favorito. Agregar leche o crema en la cantidad necesaria para obtener calorías extra o para lograr la consistencia deseada.
- Agregar mantequillas de frutos secos, semillas de cáñamo procesadas, o ambas a avena o cereal
- Agregar aguacate a sopas y purés



PAUTAS GENERALES SOBRE ALIMENTOS²⁻⁴

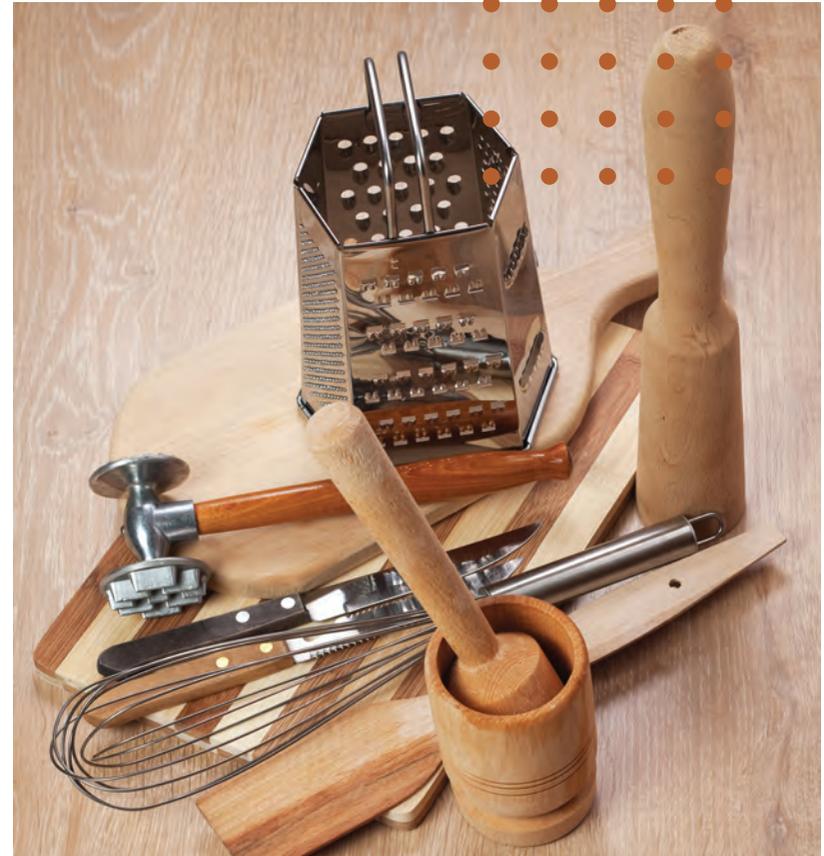
Grupo de alimentos	Alimentos permitidos para su consumo Pueden diluirse con más líquido si hace falta	Alimentos a evitar
Carnes y proteínas	<ul style="list-style-type: none"> ● Puré de carne o huevos <ul style="list-style-type: none"> ○ Diluido con caldo, leche o sopa crema liviana ● Puré de lentejas o frijoles ● Tofu procesado ● Queso fresco procesado ● Mantequilla de frutos secos suave <p>*La mantequilla de anacardo o de almendra puede reemplazar a la de maní si esta última le produce alergia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Trozos enteros de carne de res, pescado o ave de corral ● Embutidos, salchichas o perros calientes ● Huevos duros o fritos ● Mantequilla de maní crujiente
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos para bebés, frutas y verduras ● Vegetales cocidos, procesados y mezclados con caldo o salsa ● Frutas cocidas o hechas puré, procesadas y mezcladas con jugo de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Frutas o verduras enteras ● Frutas cítricas (pueden causar molestias durante las primeras 36 horas posteriores a la cirugía) ● Vegetales machacados gruesos o gomosos ● Verduras encurtidas, ensalada de col o lechuga de hojas sueltas ● Verduras fritas

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos para su consumo Pueden diluirse con más líquido si hace falta	Alimentos a evitar
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche de fórmula para bebés ● Leche o productos a base de la misma (productos con mitad de leche y mitad de crema, crema espesa o leche condensada) ● Sopas crema, livianas ● Helado o sherbert ● Pudín o custard ● Yogur ● Queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cualquier producto con semillas, frutos secos, granola o trozos de frutas ● Helado con trozos de dulces ● Quesos duros ● Lácteos bajos en grasa
<p>Las alternativas de la leche de vaca, como la leche de avena, de soja o de guisantes, tienen nutrientes similares a los de la leche entera. Evite la leche de arroz o de almendras, ya que contienen un nivel más bajo de calorías y nutrientes. Considere consumir quesos a base de soja o anacardo como alternativas.</p>		
Panes y alimentos con almidón	<ul style="list-style-type: none"> ● Cereales cocidos: crema de trigo o de arroz, o avena (diluidas según sea necesario) ● Fideos cocidos hasta quedar blandos, hechos puré o procesados, o extra cocidos y picados en trozos pequeños ● Puré de papas (diluido según sea necesario) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Panes, tostadas, bollos o bagels ● Muffins o rollos dulces ● Cereal seco ● Galletas saladas (salvo que se mezclen con una sopa), galletas dulces, palomitas, pretzels o totopos ● Arroz
Otros	<ul style="list-style-type: none"> ● Sopas: diluidas o procesadas ● Cazuelas: procesadas o diluidas ● Mantequilla, aceite, aderezos simples, mayonesa, crema batida o ghee 	<ul style="list-style-type: none"> ● Paletas de dulce o caramelos duros ● Alimentos picantes

ALTERNATIVAS PARA PROCESAR

Estas son algunas alternativas útiles para lograr resultados similares:

- **Tenedor o aplasta papas:** útil para aplastar ingredientes blandos como aguacates, bananas o verduras cocidas y crear una pasta con ellos.
- **Batidor:** útil para mezclar e incorporar aire a ingredientes blandos, y así darles una textura más suave.
- **Mortero y maja:** herramientas excelentes para triturar ingredientes y preparar una mezcla pequeña.
- **Rallador:** utilizado para alimentos como manzanas o calabacines; puede ser útil para reducir los ingredientes a trozos pequeños, los cuales después se pueden mezclar a mano.
- **Batidora de mano o eléctrica, o batidora de inmersión:** pueden funcionar para algunas tareas de batido.
- **Rodillo de amasar y bolsa de plástico:** se colocan los ingredientes dentro de una bolsa de plástico y se aplastan con el rodillo.



OTRAS CONSIDERACIONES DE SALUD:



NUTRIENTES IMPORTANTES PARA LA SANACIÓN DE HERIDAS

En general, las necesidades nutricionales de su bebé posteriores a su cirugía son las mismas que las de otros bebés de su edad. Aumentar el consumo de ciertos nutrientes puede beneficiar el proceso de sanación de las heridas. Entre dichos nutrientes se incluyen los siguientes:

- Energía (calorías)
- Proteínas
- Vitamina A
- Vitamina C
- Zinc
- Fluidos y fibra, útiles para evitar la deshidratación y el estreñimiento

VALORES NUTRICIONALES

Los valores nutricionales se brindan en cada receta. Las unidades utilizadas son las siguientes:

mg = miligramos (1,000 mg = 1 g)

µg = microgramos (1,000 µg = 1 mg)

g = gramos

Estas medidas son útiles para conocer el contenido nutricional de cada comida; así resulta más fácil identificar la cantidad de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales que se consumen.

SEÑALES DE DESHIDRATACIÓN

Es importante que su bebé ingiera líquidos en la medida suficiente para que se mantenga hidratado. Las señales de deshidratación incluyen estreñimiento, menos pañales mojados, pocas lágrimas al llorar, aumento de la agitación o del sueño, boca seca, una hendidura en la parte blanda de la cabeza del bebé, ojos hundidos, o manos y pies fríos o descoloridos.⁴⁻⁶

AZÚCARES AGREGADOS Y CARIES

Para los niños con labio leporino y paladar hendido, existe una mayor probabilidad de tener caries. Se debe llevar un control del consumo de los azúcares agregados, como el de caña (y NO el de las frutas u otros de origen natural).⁷ Utilizar agua fluorada para preparar leche de fórmula o cualquier otra preparación puede ayudar a prevenir estas caries.⁷

RECETAS RICAS EN NUTRIENTES

Utilizamos cronometer.com para calcular los nutrientes de cada receta.



Para obtener una lista de los productos aprobados por el WIC (por su sigla en inglés, Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Infantes y Niños) visite el siguiente enlace: <https://doh.wa.gov/you-and-your-family/wic>

ALIMENTOS PARA SUSTITUIR A OTROS QUE PRODUZCAN ALERGIAS:

[Alimentos sustitutos: FoodAllergy.org](https://www.foodallergy.org)





BATIDO DE PROTEÍNA DE BANANA

INGREDIENTES:

1/2 banana madura, pelada y rebanada
1/2 taza de leche entera o de fórmula
2 cucharadas de yogur griego sin sabor
1/2 cucharada de mantequilla de maní
1 cucharadita de jarabe de arce (opcional, para endulzar); *si supera los 12 meses, puede optar por usar miel*
Una pizca de canela (opcional, para darle sabor)

INSTRUCCIONES:

1. En una licuadora, mezcle las rebanadas de banana, la leche, el yogur griego, la mantequilla de maní o de almendra, el jarabe de arce (si decide usarlo) y la canela (si decide usarla).
2. Procese la mezcla hasta que quede suave y cremosa; puede alivianar la consistencia agregando más leche si hace falta.
3. Vierta el batido en una taza sin boquilla.
4. Sírvalo en el momento o refrigérelo para que resulte más fresco y agradable.

Información nutricional: 1 porción *En caso de prepararse con leche entera y mantequilla de maní*

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
217	9 g	64 µg	5 mg	0.9 mg



BATIDO DE TOFU SEDOSO⁸

INGREDIENTES:

1 banana madura, pelada y rebanada
2 tazas de fruta congelada
8 onzas de tofu sedoso

*Alcanza para 3 porciones
(de 8 onzas cada una)*

INSTRUCCIONES:

1. En una licuadora, mezcle las rebanadas de banana, la crema espesa, la fruta congelada y el tofu.
2. Procese la mezcla hasta que quede suave y cremosa; puede alivianar la consistencia agregando más leche o crema si hace falta.
3. Vierta el batido en una taza sin boquilla.
4. Sírvalo en el momento o refrigérelo para que resulte más fresco y agradable.

Información nutricional: 1 porción (1/3 de la receta) **En caso de prepararse con crema espesa**

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
307	7 g	90.5 µg	59 mg	0.6 mg



BATIDO DE PASTEL DE ZANAHORIA⁹

INGREDIENTES:

3 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubos
1 taza de leche entera o crema espesa
Canela, nuez moscada y jarabe de arce, en cantidad a gusto
1/4 taza de yogur de vainilla

*Alcanza para 2 porciones
(de 8 onzas cada una)*

INSTRUCCIONES:

1. Hierva las zanahorias en agua hasta que queden completamente blandas.
2. Haga un puré con las zanahorias cocidas incorporando a la pasta 1/4 taza de leche. La mezcla quedará bastante consistente.
3. Agregue canela, nuez moscada y jarabe de arce a gusto.
4. Agregue yogur a la mezcla y luego dilúyala con leche.
5. Procese la mezcla hasta que quede suave y cremosa. Aliviane la consistencia agregando más leche si hace falta.
6. Vierta el batido en una taza sin boquilla.
7. Sírvalo en el momento o refrigérelo para que resulte más fresco y agradable.

Información nutricional: 1 porción (mitad de la receta)

En caso de prepararse con leche entera y yogur griego de vainilla a base de leche entera

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
156	7 g	831 µg	5.4 mg	0.86 mg



PAPILLA DE AVENA¹⁰

INGREDIENTES:

1 taza de avena
2 manzanas, peladas y sin corazón
1/4 taza de leche de coco
1/8 cucharada de canela
1 banana
1 cucharada de jarabe de arce
**Si supera los 12 meses, puede optar por usar miel

*Alcanza para casi 3 porciones
(de 7 onzas cada una)*

INSTRUCCIONES:

1. Hierva la avena y las manzanas hasta que queden bien blandas.
2. Agregue la avena y las manzanas a la licuadora junto con los ingredientes restantes.
3. Procese la mezcla hasta que quede suave y cremosa; puede alivianar la consistencia agregando más leche si hace falta.

Información nutricional: 1 porción (1/3 de la receta) **Preparada con leche de coco**

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
210	4 g	15 µg	8 mg	1.26 mg
<i>*En caso de prepararse con leche entera en vez de leche de coco*:</i>				
219	5 g	13 µg	8 mg	1.27 mg



HUEVOS REVUELTOS⁹

INGREDIENTES:

1 huevo de tamaño mediano
1 cucharada de mantequilla
Leche entera

Alcanza para 1 porción

INSTRUCCIONES:

1. Derrita la mantequilla en una cacerola y luego sáquela del fuego. Agregue huevos y leche (o crema), y bata todo rápido para mezclar la clara con la yema.
2. Ponga la cacerola de vuelta en el fuego, a temperatura baja, y bata la mezcla al mismo tiempo hasta que se cocinen los huevos y la mezcla quede suave. Asegúrese de que la mezcla se mantenga suave, sin que se ponga marrón o se seque.
3. Bata la mezcla de huevos revueltos y leche con una batidora de inmersión, poco a poco, hasta lograr la consistencia deseada.

Información nutricional: 1 porción **En caso de prepararse con 1 cucharada de leche entera**

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
179	6 g	170 µg	0 mg	0.5 mg



SOPA DE FRIJOLES NEGROS SUAVE¹¹

INGREDIENTES:

1 lata de frijoles negros, drenados y enjuagados
1 taza de caldo de verduras
1 cebolla, picada
1 pimiento, cortado en cubos
2 dientes de ajo, picados
Para obtener más calorías, mezcle con aceite o mantequilla

INSTRUCCIONES:

1. Saltee las cebollas, el ajo y el pimiento en una olla hasta que se ablanden.
2. Agregue los frijoles negros y el caldo de verduras.
3. Hierva la preparación a fuego lento hasta que los sabores se fusionen y luego mezcle hasta que quede suave y cremosa. Aliviane la consistencia agregando más caldo de verduras si hace falta.

*Alcanza para casi 4 porciones
(de 6 a 7 onzas cada una)*

Información nutricional: 1 porción (1/4 de la receta)

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
175	10 g	58 µg	42 mg	1.3 mg



SOPA DE GUISANTES PARTIDOS¹²

INGREDIENTES:

3 tazas de caldo de pollo
8 onzas de guisantes partidos verdes secos
1/2 cebolla, cortada en cubos
1 ½ zanahorias grandes, cortadas en cubos
1/2 taza de jamón cocido, cortado en cubos
Para obtener más calorías, agregue aceite o mantequilla

*Alcanza para 5 porciones
(de 8 onzas cada una)*

INSTRUCCIONES:

1. Ponga todos los ingredientes en una olla grande de cocción lenta. Cocine la mezcla a alta temperatura por 4 horas.
2. Compruebe que los guisantes estén blandos y luego divida la preparación en tandas para procesarlas hasta que queden suaves.

Información nutricional: 1 porción (1/5 de la receta)

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
92	8 g	181 µg	2 mg	0.6 mg



BISQUE DE CALABACÍN¹³

INGREDIENTES:

2 tazas de calabacines rebanados
1 taza de agua
Media taza de jugo de tomate
1 cucharada de cebolla picada
1 cucharadita de caldo de pollo
1/8 cucharadita de albahaca seca
8 onzas de queso crema (cortado en cubos)

*Alcanza para 4 porciones
(cerca de 8 onzas cada una)*

INSTRUCCIONES:

1. Combine el calabacín, el agua, el jugo de tomate, la cebolla, el caldo de pollo y la albahaca en una cacerola mediana o grande. Hierva la mezcla y déjela cocinándose a fuego lento por 20 minutos.
2. Vierta la sopa cocida en una licuadora y agregue el queso crema. Procese la preparación hasta que alcance el punto de suavidad deseado. Puede que necesite procesar la sopa en tandas, según el tamaño de la licuadora. Su sopa ya está lista para servirse.

Información nutricional: 1 porción (1/4 de la receta)

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
219	6 g	189 µg	35 mg	0.6 mg



SOPA DE PESCADO⁹

INGREDIENTES:

1 batata, pelada y rebanada
1 zanahoria grande
1 filete de bacalao (o salmón) sin espinas; sáquele la piel y córtelo en trozos, o reemplácelo por 6 oz de salmón enlatado
1 ½ tazas de brócoli
1 cebolla
2 tazas de caldo de huesos
2 cucharadas de aceite de oliva

INSTRUCCIONES:

1. Caliente aceite de oliva en una cacerola y agregue la cebolla, la zanahoria y la batata.
2. Cocine todo a fuego moderado por 5 minutos.
3. Agregue el brócoli, el salmón y el caldo de huesos.
4. Hierva la preparación a fuego lento por 10 minutos y luego revuelva la mezcla hasta que quede blanda.

Alcanza para casi 5 porciones (de 7 a 8 onzas cada una)

Información nutricional: 1 porción (1/5 de la receta) **En caso de prepararse con filete de bacalao**

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
133	11 g	319 µg	22 mg	0.4 mg
<i>*En caso de prepararse con 6 oz de salmón enlatado*:</i>				
156	13 g	326 µg	22 mg	0.7 mg



PURÉ DE CALABAZA Y POLLO PARA BEBÉS¹⁴

INGREDIENTES:

1/4 taza de puré de calabaza
1/4 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel
1 chirivía, pelada y cortada sin ningún patrón
1/4 pulgada de jengibre, rallado en polvo
1-2 tazas de líquido (p. ej., leche entera)

Alcanza para casi 4 porciones (de 6 a 7 onzas cada una)

Notas de la receta: Almacene todo en un recipiente sellado en el refrigerador por un periodo de 3 a 4 días. También puede congelar todo por un periodo de hasta 4 meses

INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 °F, y envuelva una bandeja para hornear con papel de aluminio o una alfombrilla de silicona.
2. Coloque el pollo y la chirivía sobre una lámina grande de papel de aluminio. Envuelva todo bien apretado y selle las uniones en la parte superior.
3. Coloque el paquete sobre la bandeja para hornear y hornéelo por 30 minutos.
4. Saque el paquete y deje que se enfríe.
5. Corte el pollo en cubos.
6. Mezcle el pollo, la chirivía, la calabaza y el jengibre en una licuadora; agregue 1/4 taza de leche entera si hace falta.

Información nutricional: 1 porción (1/4 de la receta) *En caso de prepararse con leche entera*

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
133	11 g	177 µg	4.4 mg	0.8 mg



PURÉ DE BATATA¹⁵

INGREDIENTES:

2 batatas, peladas y cortadas en cubos
1 onza de queso crema
1/2 leche entera

Alcanza para casi 2 porciones (cerca de 8 onzas cada una)

INSTRUCCIONES:

1. Hierva las batatas por 20 minutos. Drénelas y colóquelas en una procesadora de alimentos o licuadora. Agregue el queso crema y procese todo hasta que la mezcla quede suave. Luego de eso, agregue la leche y mezcle.
2. Mezcle todo hasta que quede suave y cremoso; puede alivianar la consistencia agregando más leche si hace falta.

Información nutricional: 1 porción (1/2 de la receta)

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
202	5 g	1252 µg	19 mg	0.6 mg



ENSALADA DE FRUTAS CON QUESO¹¹

INGREDIENTES:

- 1 taza de queso fresco
- 1/2 taza de fruta enlatada
- *Frutas enlatadas en almíbar concentrado o "dietético"
- 1/2 taza de jugo de frutas

Alcanza para 2 porciones (de 7 a 8 onzas cada una)

INSTRUCCIONES:

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.
2. Procese la mezcla hasta que quede suave y cremosa; puede alivianar la consistencia agregando más jugo o leche si hace falta.

Información nutricional: 1 porción (1/2 de la receta)

Calorías	Proteínas	Vitamina A	Vitamina C	Zinc
153	12 g	47 µg	21 mg	0.5 mg

REFERENCIAS

1. Cirugía: Manual de cuidados nutricionales Acceso: 15 de julio de 2024. https://www.nutritioncaremanual-org.offcampus.lib.washington.edu/topic.cfm?ncm_category_id=13&lv1=144619&lv2=272691&ncm_toc_id=272691&ncm_heading=Nutrition%20Care%20home%20page (Se requiere pagar para iniciar sesión).
2. Dieta líquida completa | Gillette Children's. Acceso: 16 de julio de 2024. <https://www.gillettechildrens.org/your-visit/patient-education/full-liquid-diet>
3. Marco de aplicación: Materiales educativos. Children's Minnesota. Acceso: 16 de julio de 2024. <https://www.childrensmn.org/educationmaterials/childrensmn/article/15849/cleft-palate-repair-feeding-your-child/>
4. Reconstrucción de paladar hendido: Instrucciones para después de una cirugía. Acceso: 16 de julio de 2024. <https://www.nationwidechildrens.org/family-resources-education/health-wellness-and-safety-resources/helping-hands/cleft-palate-repair-instructions-after-surgery>
5. Señales de deshidratación en bebés y niños. HealthyChildren.org. Acceso: 19 de julio de 2024. <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/injuries-emergencies/Pages/Dehydration.aspx>
6. Deshidratación (para padres). Acceso: 19 de julio de 2024. <https://kidshealth.org/en/parents/dehydration.html>
7. Salud dental: Manual de cuidados nutricionales. Acceso: 15 de julio de 2024. https://www.nutritioncaremanual-org.offcampus.lib.washington.edu/topic.cfm?ncm_category_id=13&lv1=144619&lv2=272692&ncm_toc_id=272692&ncm_heading=Nutrition%20Care%20home%20page (Se requiere pagar para iniciar sesión).
8. Stevens K. Batido de tofu con frutas. The Endless Meal®. Artículo publicado el 2 de febrero de 2021. Acceso: 18 de julio de 2024. <https://www.theendlessmeal.com/tofu-smoothie/>
9. Dorset-HealthCare-IDDSI-recipe-book-18-page-excerpt-for-IDDSI-Festival-2022.pdf. Acceso: 17 de julio de 2024. <https://www.iddsi.org/images/AroundTheWorld/UnitedKingdom/dorset-healthcare-iddsi-audit-tool-for-iddsi-festival-2022.pdf>

10. Búsqueda | Smile Train. Acceso: 20 de julio de 2024. <https://www.smiletrain.org/search?phrase=bermuda>
11. Wince S. Recetas de comidas blandas: Qué comer después de una cirugía oral. Wince Family Dental. Artículo publicado el 13 de noviembre de 2018. Acceso: 20 de julio de 2024. <https://wincidental.com/blog/soft-food-recipes-what-to-eat-after-dental-work/>
12. DDS DES. Sopa de guisantes partidos. Easy To Chew. Artículo publicado el 9 de agosto de 2020. Acceso: 17 de julio de 2024. <https://easytochew.com/split-pea-soup/>
13. DDS DES. Bisque de calabacín. Easy To Chew. Artículo publicado el 7 de julio de 2020. Acceso: 17 de julio de 2024. _Archivo de recetas. Dentista especializado en casos de paladar hendido y labio leporino. Artículo publicado el 25 de marzo de 2020. Acceso: 17 de julio de 2024. <https://www.cleftdentist.com/category/fun-facts/recipes/>
14. DDS DES. Puré de batata. Easy To Chew. Artículo publicado el 18 de julio de 2020. Acceso: 17 de julio de 2024. <https://easytochew.com/mashed-sweet-potatoes/>



DOH 141-183 CS April 2025 Spanish

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a doh.information@doh.wa.gov.