



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Los consejos de tu dietista en el paciente con disfagia

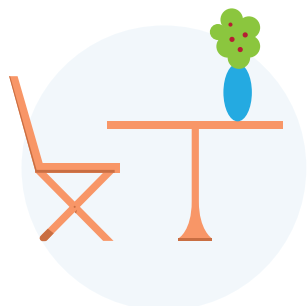
Sra. Icíar Castro de la Vega. H. U. Dr. Peset. Valencia. Sra. Cristina Conejos. H. U. Dr. Peset. Valencia. Sra. Silvia Martín Sanchís. H. U. La Fé. Valencia. Sra. Yesica Ruiz Berjaga. Hospital General Valencia. Sra. Míriam Moriana Hernández. Hospital Clínico Valencia. Sra. María Chiva Martínez. Hospital General de Castellón. Sra. Patricia Sorribes Carreras. Hospital Provincial de Castelló.



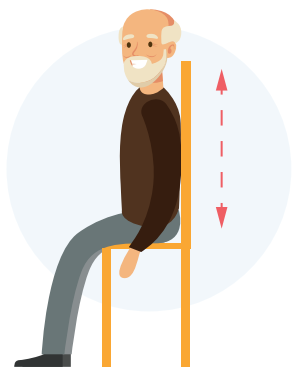
Índice

1. Recomendaciones generales	1
2. Paciente con disfagia a sólidos	2
2.1 Dieta con textura de fácil deglución	4
2.2 Dieta con textura modificada	8
3. Paciente con disfagia a líquidos	10

1. Recomendaciones generales



Comer en un ambiente **relajado y tranquilo**; aprovechando los momentos de más apetencia y en los que se encuentre más descansado.



Comer **sentado**, con la **espalda recta** y los **pies tocando el suelo**.

Si no puede levantarse de la cama debe colocarse lo más incorporado posible con la espalda recta (elevar el cabecero de la cama si ésta es articulada y si no, ayudarse con cojines y almohadas).



Cuando trague debe hacerlo con la **barbilla inclinada hacia el pecho**, así se evita que la comida pase al tracto respiratorio (debe tragar mirándose al ombligo).



Después de las comidas debe **mantenerse incorporado** 30-60 minutos.



No utilizar **jeringas** o **pajitas**.



Mantener una **buena higiene** de la boca.

2. Paciente con disfagia a sólidos



¿Qué es la disfagia a sólidos?

La disfagia a sólidos es la dificultad para tragar los alimentos sólidos.

Objetivo dietético

- 1 Modificar y adaptar la textura de los alimentos sólidos de la dieta en función de la capacidad de masticar y deglutir de cada paciente.
- 2 Alimentar al paciente con seguridad reduciendo al máximo las complicaciones respiratorias y en cantidad suficiente para mantener o conseguir un estado nutricional óptimo.

Recomendaciones dietético-nutricionales

Alimentos sólidos

Se tomarán triturados en forma de purés o cremas, con consistencia suave y uniforme. Posteriormente su especialista le indicará si puede progresar a una dieta de fácil deglución.

5-6 comidas diarias

Realizar varias comidas al día en cantidades pequeñas.

La dieta

Equilibrada, variada, suficiente, agradable, de textura homogénea, cuidando la presentación de los alimentos para que resulte más atractiva.

Asegurar una buena hidratación

Tal y como le indique su especialista.

Alimentos a evitar:

Dobles texturas

Sopa de fideos, lentejas con caldo, etc.

Alimentos pegajosos

(caramelos, pan de molde, miel...) que se puedan pegar al paladar o resbaladizos (uvas, guisantes, melocotón en almíbar...).

Alimentos duros y fragmentables secos

Tostadas, rosquilletas, patatas fritas, frutos secos, etc.

Alimentos fibrosos y/o con filamentos

Piña, algunas verduras, determinadas carnes, frutas con semillas, etc.

¿Qué tipo de textura necesita mi dieta?

*El especialista señalará la textura adecuada



Triturada



Fácil deglución



Fácil masticación

¿Qué volumen necesito?

*El especialista señalará el volumen adecuado

Pequeño (5 ml)

Cuchara de café

Medio (10 ml)

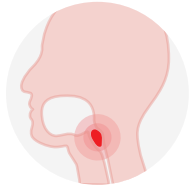
Cuchara de postre

Grande (15-20 ml)

Cuchara sopera

2.1 Dieta con textura de fácil deglución

Esta dieta se caracterizada por:



Evitar alimentos de riesgo para la disfagia



Incluir alimentos blandos y húmedos (mantener las texturas trituradas para los alimentos de alto riesgo)



Permitir formar fácilmente el bolo alimentario



No admitir doubles texturas; por ejemplo: caldo con fideos



Presentar una textura jugosa y/o acompañada con salsas



Requerir una masticación ligera o suave



Poder triturarse con el tenedor

Objetivo dietético:

1

Reeducar la formación del bolo.

2

Transición a una dieta de fácil masticación o dieta basal.

Tabla 1. Alimentos y texturas permitidas y no permitidas en la dieta con textura de fácil deglución para el paciente con disfagia a sólidos.

Grupos de alimentos	Permitidos	No permitidos
 Huevos	<ul style="list-style-type: none"> En forma de tortilla, revueltos, frito o cocinado retirando la yema. Cocido/relleno (con atún y/o jamón york picado y la yema picada + salsa de mayonesa y/o tomate) 	<ul style="list-style-type: none"> Yema del huevo cocido excepto en la forma descrita en el apartado anterior
 Carnes	<ul style="list-style-type: none"> Admitidas las consistencias y preparaciones que se citan a continuación (siempre y cuando estén tiernas, jugosas y preferiblemente acompañadas de salsas espesas y homogéneas): <ul style="list-style-type: none"> Carne picada Hamburguesas Albóndigas Salchichas de textura homogénea Pastel de carne Jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> No está permitida ninguna carne de las que se citan a continuación en su presentación entera (bistec, pechuga, muslo, etc.): <ul style="list-style-type: none"> Carne rojas (ternera, cerdo, cordero) Ave (pollo, pavo) Caza (conejo, liebre) Carne rojas (ternera, cerdo, cordero) Ave (pollo, pavo) Caza (conejo, liebre)
 Pescados	<ul style="list-style-type: none"> Sin espinas, preferiblemente cocidos y/o acompañados de salsas tipo mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> Con espinas, pieles y/o pescados secos
 Verduras y hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> Verduras y hortalizas cocidas y de consistencia blanda Tomate: crudo y entero (sin piel y con el grado de madurez que le proporcione consistencia blanda) o triturado y tamizado Preparados en forma de cremas y purés 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras y hortalizas crudas excepto el tomate como se describe anteriormente El apio, puerro, espárragos, alcachofa
 Frutas	<ul style="list-style-type: none"> Frutas con un grado de madurez adecuado para aportar una consistencia blanda Frutas cocidas, asadas o en almíbar (siempre que no contengan líquido) 	<ul style="list-style-type: none"> Las que desprendan agua al morder (melón, sandía, naranja, etc.) Frutas pegajosas como el plátano Frutos secos enteros
 Cereales y féculas	<ul style="list-style-type: none"> Los que se incluyen en la sección “no permitidos” pero en forma de papilla de cereales, crema de arroz, etc. Patata: cocida, frita (no crujiente) chafada, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Pan tostado, pan de barra y pan de molde Cereales de desayuno y bollería en general Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, tallarines Arroz
 Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> En forma de cremas y purés 	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres enteras
 Lácteos y postres lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Yogures sin trozos de frutas Natillas con consistencia no líquida Flanes, con la precaución de retirar cualquier líquido residual Quesos con textura blanda (queso fresco tipo “Burgos”) o requesón 	<ul style="list-style-type: none"> Los que no cumplan las condiciones aconsejadas
 Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas espesadas con consistencia tipo néctar, miel o pudding según tolerancia individual 	<ul style="list-style-type: none"> Las que no cumplan las condiciones aconsejadas

A la hora de cocinar



- Las cocciones al agua, al vapor, al horno, al microondas, estofados, guisos y salsas, ablandan la textura de los alimentos.
- Evitar técnicas culinarias como la plancha o la brasa ya que resecan los alimentos así como las frituras las cuales pueden formar una capa dura y astillosa.

Si necesita enriquecer nutricionalmente sus recetas, siga las siguientes recomendaciones:

Añadir alimentos que aporten energía:



Aceites y grasas: aceite de oliva virgen, nata, crema de leche, mantequilla, mayonesa, mascarpone, salsas, etc



Frutos secos y frutas secas: trocearlos, picarlos y añadirlos. También podemos añadir fruta en almíbar



Azúcar, cacao en polvo, miel



Galletas, cereales, copos de avena.



Cereales, pan, copos de patata

Añadir alimentos que aporten proteínas:



Lácteos: podemos añadir leche, quesos, yogur o queso batido



Huevos: añadir huevo cocido, claras o huevo entero batido



Carne o pescado

Tabla 2. Menú fácil deglución en el paciente con disfagia a sólidos. Ejemplo cualitativo.

	Desayuno	Media Mañana	Comida	Merienda	Cena
Día 1	<ul style="list-style-type: none"> · Papilla de cereales con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de lentejas · Muslito de pavo tierno encebollado · Triturado de fruta 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta cocida o muy madura · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de patata y zanahoria · Lomos de bacalao con salsa de pimiento · Manzana al horno
Día 2	<ul style="list-style-type: none"> · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Fruta cocida o muy madura · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Patatas asadas con mayonesa · Colitas de salmón con zanahoria baby al horno · Compota de pera 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ 	<ul style="list-style-type: none"> · Triturado de tapioca · Tortilla de espinacas y queso · Compota de frutas
Día 3	<ul style="list-style-type: none"> · Papilla de cereales con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta cocida o muy madura · Batido casero de fruta con yogur¹ · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de verdura · Merluza a la romana con champiñones salteados · Triturado de plátano y fresas 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de guisantes (pasar por el chino para conseguir un puré de textura homogénea) · Guiso de colitas de rape · Manzana al horno
Día 4	<ul style="list-style-type: none"> · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Fruta cocida o muy madura · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Vichyssoise (Crema de puerro y patata) · Albóndigas con salsa de limón · Ciruela madura troceada 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ 	<ul style="list-style-type: none"> · Pastel de pollo, verduras y bechamel · Compota de manzana
Día 5	<ul style="list-style-type: none"> · Papilla de cereales con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de arroz y verduras · Huevo poché con salsa de tomate · Pera al vapor 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta cocida o muy madura · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Sémola (triturado homogéneo) · Longanizas troceadas con pisto de calabacín y tomate (triturar para conseguir una textura homogénea) · Melocotón en almíbar
Día 6	<ul style="list-style-type: none"> · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Fruta cocida o muy madura · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Puré de garbanzos · Hamburguesa de carne de conejo y verduras · Ciruela madura troceada 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ 	<ul style="list-style-type: none"> · Menestra de verduras con mayonesa · Croquetas de bacalao · Mouse de plátano
Día 7	<ul style="list-style-type: none"> · Papilla de cereales con leche 	<ul style="list-style-type: none"> · Fruta cocida o muy madura · Yogur natural o de sabores · Batido casero de fruta con yogur¹ · Queso fresco con tomate rallado y migas de pan 	<ul style="list-style-type: none"> · Triturado de pasta (macarrones con salsa de tomate y calabacín) · Rollitos de jamón dulce y queso fresco al horno · Melocotón 	<ul style="list-style-type: none"> · Yogur natural o de sabores · Macedonia de fruta con leche/yogur y cereales² · Triturado de leche con galletas 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de calabaza · Huevos rellenos de atún, mayonesa y tomate · Compota de manzana

¹ Triturar hasta conseguir una textura homogénea

² Podemos añadir frutos secos molidos para enriquecerlo

2.2 Dieta con textura modificada

¿Qué tipo de consistencia necesito?

*El especialista señalará la textura adecuada



Triturada

Purés o cremas

De consistencia suave y uniforme

No requiere masticación

No mezcla consistencias

Sólo se puede comer con cuchara



Texturizada

*Los alimentos texturizados son triturados que se pueden moldear

Pudding, flanes

De consistencia suave y uniforme

Pueden o no requerir masticación o masticación suave con formación del bolo fácil

Se puede comer con cuchara o tenedor

A la hora de cocinar

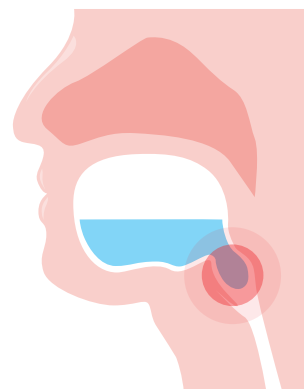


- Los triturados deben tener **buen aspecto** y un **color atractivo** para estimular el apetito, evitando la monotonía; variando y seleccionando diferentes alimentos para cada triturado.
- Este tipo de dieta puede incluir dos platos y un postre. En el caso de que el paciente tenga poco apetito prepararemos un plato único dónde incluiremos las **verduras**, un alimento rico en **hidratos de carbono** (arroz, patata, legumbres, etc.), la **proteína** (carne, pescado o huevo) y además un **postre**.
- La forma de preparar un triturado influye mucho en el sabor y el color. Se recomienda **saltear los ingredientes, rehogar** y después **triturar**. Otra opción es **triturar** los alimentos **por separado** y luego **mezclar**.
- Para evitar la monotonía podemos preparar **texturizados** como le ha explicado su dietista-nutricionista.

Tabla 3. Menú con textura triturada en el paciente con disfagia a sólidos. Ejemplo cualitativo.

	Comida	Cena
Día 1	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: Crema de lentejas con cebolla, puerro, calabaza y zanahoria • Segundo plato: Puré de merluza y tomate • Triturado de pera y manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: Puré de acelgas, patata y zanahoria • Segundo plato: Puré de pavo con champiñones • Yogur
Día 2	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: puré de sémola de arroz • Segundo plato: Puré de ternera con zanahoria y patata • Triturado de ciruela 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: Crema de calabacín • Segundo plato: Puré de lenguado, puerro y acelgas • Triturado de manzana y kiwi
Día 3	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: puré de patata y calabaza • Segundo plato: Triturado de albondigas con salsa de tomate y chanpiñones • Triturado de plátano y pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Plato único: Puré de rape, patata, tomate y cebolla • Yogur
Día 4	<ul style="list-style-type: none"> • Plato único: puré de garbanzos, espinacas y huevo duro • Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: sémola triturada • Segundo plato: puré de pollo con berenjena y cebolla • Compota de pera
Día 5	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: puré de judías verdes, cebolla, calabaza y puerro • Segundo: puré de salmón, cebolla y patata • Compota de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: Crema de tomate, pepino y pan • Segundo plato: Texturizado de tortilla de patata • Yogur
Día 6	<ul style="list-style-type: none"> • Plato único: Crema de alubias, patata, calabaza y pavo • Triturado de fresas con queso batido 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: triturado de sopa de verduras • Segundo plato: puré de huevo y calabacín • Triturado de ciruela
Día 7	<ul style="list-style-type: none"> • Plato único: Texturizado de paella (pollo con arroz y verduras) • Flan 	<ul style="list-style-type: none"> • Primer plato: Crema de zanahoria, apio y puerro • Segundo plato: puré de bacalao, patata y pimiento • Triturado de kiwi y plátano

3. Paciente con disfagia a líquidos



¿Qué es la disfagia a líquidos?

La disfagia a líquidos es la dificultad para tragar los alimentos líquidos (agua, zumos, infusiones, leche, caldos, horchata, gazpacho, etc.)

Objetivo dietético

- 1 Adaptar la consistencia de los líquidos en función a la capacidad de deglutir de cada paciente para que pueda beber con seguridad.
- 2 Hidratar al paciente reduciendo al máximo las complicaciones respiratorias para mantener o conseguir un estado de hidratación óptimo.

Recomendaciones dietético-nutricionales

Añadir espesante

Nos ayudará a conseguir una consistencia adecuada ante la dificultad para tragar líquidos (agua, leche, zumos, infusiones, etc.)

Asegurar una buena hidratación

Tal y como le indique su especialista.

Alimentos a evitar:

Dobles texturas

Sopa de arroz o de pasta, lentejas con caldo, leche con galletas sin una textura homogénea, etc.

Los que al morder o masticar desprendan líquido

Naranja, sandía, melón, ciruelas, etc.



Sugerencias para espesar el agua

Añadiremos espesante como le ha indicado su especialista.
Además, tenga en cuenta estas ideas para asegurar una correcta hidratación:

- Agua saborizada (agua con sabor a manzana, limón, melocotón) + espesante
- Agua + unas gotas de limón o naranja + espesante
- Agua + zumo de fruta + espesante
- Agua + espesante saborizado
- Agua gelificada industrialmente (no gelatinas comerciales)



Sugerencias para espesar otros líquidos

(leche, zumo, caldos, etc.)

Podemos utilizar productos naturales para espesar y enriquecer, siempre y cuando se consiga una textura homogénea.
Por ejemplo:

- Añadir cereales en polvo a la leche

Ejemplo receta:

Papilla multicereales o triturado de leche con copos de avena y cacao en polvo.

¿Qué tipo de textura necesita?

*El especialista señalará la textura adecuada



Néctar

Similar al zumo de melocotón



Miel

Similar a la miel



Pudding

Similar a las natillas

¿Qué volumen necesita?

*El especialista señalará el volumen adecuado

Pequeño (5 ml)

Cuchara de café

Medio (10 ml)

Cuchara de postre

Grande (15-20 ml)

Cuchara sopera