

GUÍA DE CUIDADOS PARA DISFAGIA

# TENGO DISFAGIA, PERO COMO EN FAMILIA

VOL. 2



PATROCINADO POR





GUÍA DE CUIDADOS PARA DISFAGIA

# TENGO DISFAGIA, PERO COMO EN FAMILIA

VOL. 2



PATROCINADO POR:



DIRECCIÓN EDITORIAL:



Avda. República Argentina, 165, pral. 1ª  
08023 Barcelona

DL B 24.674-2019  
ISBN: 978-84-88116-76-5

## COORDINADORAS

---

### **ROSALÍA RIOJA VÁZQUEZ**

Enfermera de la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición.  
Hospital Universitario Virgen de la Victoria (Málaga).  
Vocal de la Junta Directiva de ADENYD.

### **M<sup>a</sup> JOSÉ DE LA TORRE BARBERO**

Enfermera doctora de la Unidad de Cirugía Cardiovascular.  
Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba).

## AUTORES

---

### **LOURDES DE LA BASTIDA LÓPEZ**

Dietista-Nutricionista y Máster de Nutrición (Córdoba).

### **LOURDES CABRERA PALOMO**

Enfermera Gestora de Casos.  
Miembro de ADENYD.

### **ESTRELLA CAÑONES CASTELLÓ**

Supervisora de la Unidad de Alergia.  
Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba).  
Profesora Asociada de la Universidad de Córdoba.

### **ANA DOMÍNGUEZ MAESO**

Enfermera educadora en Nutrición.  
Miembro de ADENYD.

### **M<sup>a</sup> VICTORIA FERNÁNDEZ RUIZ**

Enfermera educadora en Nutrición.  
Hospital Universitario Reina Sofía (Córdoba).

### **ANA ISABEL GONZÁLEZ ALGUACIL**

Enfermera de Nutrición hospitalaria.  
Complejo Hospitalario de Jaén.

### **M<sup>a</sup> SOCORRO LEYVA MARTÍNEZ**

Supervisora de la UNCYD.  
Hospital Universitario San Cecilio (Granada).

### **MERCEDES LÓPEZ-PARDO MARTÍNEZ**

Enfermera educadora en Nutrición.  
Miembro de ADENYD.  
Representante de ADENYD en la Junta Directiva de FESNAD.

### **GUILLERMO MOLINA RECIO**

Enfermero Doctor.  
Profesor de Nutrición de la Universidad de Córdoba.  
Tesorero de ADENYD.

### **CARMEN M<sup>a</sup> MORENO HIDALGO**

Enfermera y Dietista-nutricionista.  
Miembro de ADENYD.

### **SUSANA PADÍN LÓPEZ**

Enfermera de la Unidad de Nutrición.  
Hospital Virgen de la Victoria (Málaga).

### **M<sup>a</sup> JOSÉ RAMÍREZ MARTÍNEZ**

Enfermera de Nutrición hospitalaria.  
Complejo Hospitalario de Jaén.

### **OLGA RUIZ GUERRERO**

Enfermera y Periodista de la Unidad de comunicación.  
Hospital Virgen de la Victoria (Málaga).

### **MARILOURDES DE TORRES AURED**

Supervisora de la Unidad de Nutrición y Dietética.  
Hospital Universitario Miguel Servet (Zaragoza).  
Coordinadora del Comité Científico de ADENYD.

### **PILAR ZARCO RODRÍGUEZ**

Supervisora.  
Hospital Universitario Valme (Sevilla).

# ÍNDICE

Prólogo .....	6
Introducción .....	7
Modificación de texturas. Espesantes .....	9
Recomendaciones para el paciente con disfagia .....	10
Medidas posturales durante las comidas .....	11
Ejercicios para la disfagia .....	12
Hidratación en el paciente con disfagia .....	14

---

## BEBIDAS

Zumo de naranja .....	18
<i>Gin tonic</i> sin alcohol .....	19
Sorbete de champán .....	20
Té con limón .....	21
Infusión de frutos rojos .....	22
Clara con limón .....	23
Bebida isotónica de naranja .....	24
Bebida de gazpacho .....	25
Agua de coco espesada .....	26
Bebida de almendra espesada .....	27
Mojito sin alcohol .....	28

---

## PRIMEROS

Fideuá de marisco .....	30
Habas con huevo .....	31
Pasta al curry .....	32
Berenjenas rellenas .....	33
Macarrones a la boloñesa .....	34
Borrajás con patatas .....	35
Gazpacho de pepino .....	36
Tallarines a la carbonara con jamón cocido extra .....	37
Mazamorra .....	38
Caldito de pescado emblanco .....	39
Arroz caldoso de pescado y marisco .....	40
Ajoblanco .....	41

---

## SEGUNDOS

Paté de aceitunas de cornezuelo .....	44
Salmón con tomate y aceitunas negras .....	45
Bacalao o merluza con pimiento a la parmesana .....	46
Jarretes de ternasco en su guiso .....	47
Cazuela de fideos .....	48
Bacalao encebollado de Jaén .....	49
San Jacobo .....	50
Pisto de calabaza con huevo frito .....	51
Tortilla de patatas .....	52
Croquetas de roquefort con fritada de tomates .....	53
Ensaladilla rusa con gambas .....	54
Hamburguesa de lenteja roja .....	55

---

## POSTRES

<i>Mousse</i> de limón .....	58
Pan con aceite y chocolate .....	59
Tarta de la abuela .....	60
Macedonia de frutas con yogur .....	61
<i>Mousse</i> de yogur y cacao .....	62
Peras al vino .....	63
Melocotón amarillo en vino garnacha .....	64
Batido de frutas .....	65
Manzana asada .....	66
Crema de arroz con leche .....	67
Crema catalana .....	68
<i>Mousse</i> de turrón .....	69
Queso blanco con miel .....	70



# PRÓLOGO

Las enfermeras que componemos el Grupo NURSE, en nuestra preocupación por mejorar la calidad de salud percibida por nuestros usuarios, hemos dado un paso más allá para la implementación de cuidados profesionales en las alteraciones de la deglución, poniendo en circulación este libro recopilatorio de sabrosos platos.

Este era uno de los párrafos finales del libro *Tengo disfagia pero como en familia* en su primera edición. Esta frase, en principio, pudiera parecer presuntuosa o al menos simplemente fruto del entusiasmo desmesurado de un grupo de enfermeras preocupadas por la salud nutricional de sus pacientes, pero el tiempo nos ha demostrado que nos quedamos cortas al pensarla.

Han sido tantos los agradecimientos recibidos por parte de pacientes y familiares en nuestras consultas y de diversas asociaciones de pacientes, que nos produjeron en el grupo un sentimiento del deber cumplido. Ese deber que tenemos para con nuestros pacientes y, sobre todo, para con nosotros mismos y nuestros colegas.

Estos son los motivos que nos han llevado –dentro de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (ADENYD)– a involucrarnos en la edición de otro libro de recetas para que las personas con alteraciones de la deglución sean capaces de comer los mismos platos que están comiendo el resto de sus familiares en las celebraciones o en el día a día.

El tipo de alimentación está influenciado por los determinantes de salud, que son factores físicos, fisiológicos, socioeconómicos, geográficos, religiosos, psicológicos y culturales. Todos esos factores hacen que nos deleitemos con nuestra Dieta Mediterránea y con esos sabrosos platos de nuestra variada geografía española.

El político y jurista francés, gastrónomo por afición, Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826) escribió su famosísima frase de *Los animales pacen, el hombre come; solo el hombre inteligente sabe cómo alimentarse*. Justo para esas personas hemos hecho esta nueva recopilación de recetas, para que independientemente de que tengan alteraciones en la deglución, demuestren la inteligencia gastronómica y nutricional de comer de forma consciente y equilibrada.

*Dime qué comes y te diré quién eres*, decía también Jean Anthelme. Desde estas líneas te aseguramos que con el disfrute de estas recetas vas a sentir con más intensidad esa parte de tu ser social y familiar, porque tu disfagia no te va a hacer sentir ausente ni desplazado en el momento de cualquier celebración familiar o social.

¡A tu salud y para vuestro disfrute...!

**Marilourdes de Torres Aured,**  
en nombre del resto de autores del Grupo NURSE

# INTRODUCCIÓN

La **deglución** es el proceso por el cual los alimentos pasan de la boca, a través de la faringe y el esófago, hasta el estómago. Deglutimos 600 veces al día y es un proceso complejo porque:

- Precisa de la acción coordinada de 35 músculos y 5 pares craneales (V,VII,IX, X, XII), y de los 3 primeros segmentos de los nervios cervicales.
- Implica 4 áreas anatómicas: cavidad oral, faríngea, laríngea, y esófago.

El acto de deglutir es reflejo y tiene tres fases: oral, faríngea y esofágica **[FIGURA 1]**. La deglución dura 8-10 segundos e intervienen: lengua, epiglotis, fosa piriforme, centro de la deglución, elevación del velo del paladar, orofaringe, hipofaringe, hioides, base de la lengua, epiglotis; zona faringoesofágica, bandas ventriculares y cuerdas bucales, músculo cricofaríngeo, sistema nervioso vagal, ganglios simpáticos cervicales y torácicos... entre otros.

La fase faríngea es involuntaria y dura menos de 1 segundo; se inicia con la deglución: el paladar blando se desplaza para prevenir la entrada de alimentos en la nariz, la vía respiratoria se protege porque desciende la epiglotis.

En la fase laríngea, ésta se eleva para facilitar la apertura del esfínter cricofaríngeo y permitir que el bolo pase al esófago.

La fase esofágica es también involuntaria pero algo más lenta, de 8 a 20 segundos; el peristaltismo esofágico propulsa el bolo alimenticio hasta el esfínter esofágico inferior y al estómago.

Si existe una alteración en algunas de estas fases, se produce **disfagia**.

La disfagia es un síntoma común en muchas enfermedades, teniendo una elevada prevalencia en las enfermedades neurodegenerativas como: esclerosis lateral amiotrófica (ELA), enfermedad de Parkinson, esclerosis múltiple, enfermedad de Alzheimer y enfermedades

La **disfagia** es un trastorno de la deglución caracterizado por una dificultad en la preparación del bolo y/o en el desplazamiento del alimento (sólido y/o líquido) desde la boca hasta el estómago.

*“Dificultad para tragar”*

*Bernabeu M. Anatomía y fisiología de la deglución normal. En: Disfagia Neurógena: Evaluación y tratamiento.*

(Es una de las definiciones más utilizadas para la disfagia)

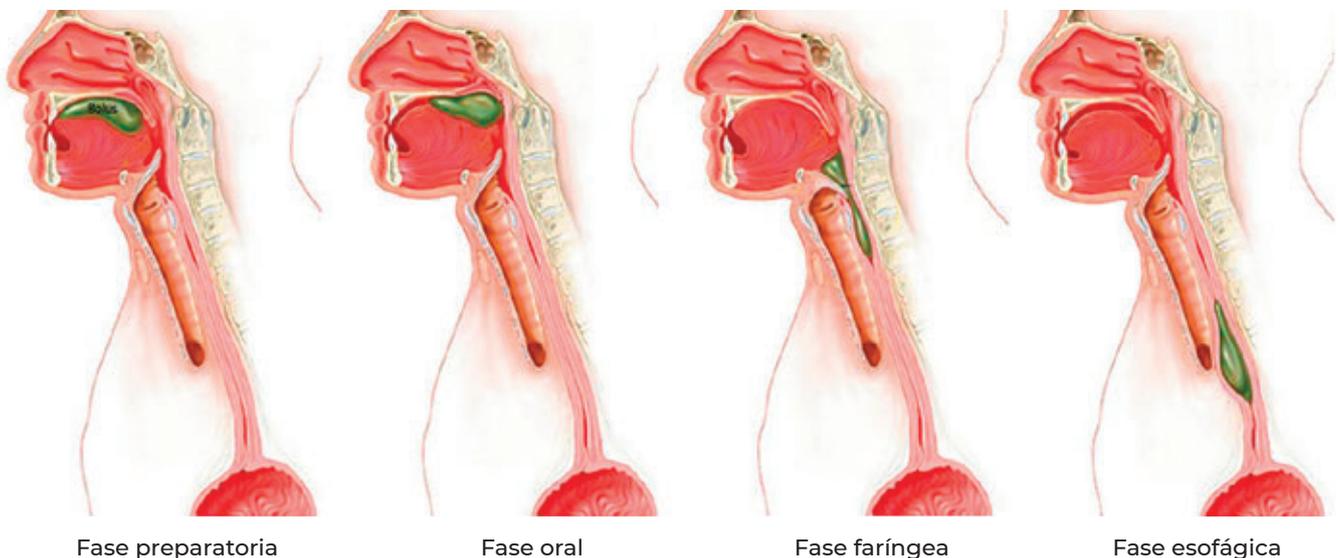
cerebrovasculares, enfermedades de cabeza y cuello, en ancianos internados en residencias, en personas en torno a los 80 años, y en traumatismos craneoencefálicos.

La disfagia se produce también por alteraciones como: disminución de la tensión labial, incoordinación labial, heridas o úlceras en la boca, y alteraciones en la faringe, como debilidad de la pared laríngea, dificultad en la movilización de la base lingual, o disfunción del esfínter cricofaríngeo.

Existen varios tipos de disfagia:

- **Disfagia orofaríngea (DOF):** dificultad para iniciar la deglución (*“Me cuesta mucho tragar”*).
- **Disfagia esofágica (DES):** se produce una vez el bolo ha atravesado la faringe, entra en el esófago y se manifiesta con una dificultad de paso por éste (*“Trago bien, pero la comida se me atasca en el pecho”*).
- **Disfagia funcional o motora:** alteraciones que dificultan el paso del bolo por trastorno de la motilidad, de causa neuromuscular. Dificultad progresiva en la deglución de sólidos y líquidos, dolor al tragar y sensibilidad a alimentos fríos o calientes. Requieren realizar maniobras que facilitan el paso del bolo alimenticio: degluciones repetidas, maniobra de Valsalva o cambios de posición.
- **Disfagia mecánica u obstructiva:** disfagia persistente y, en general, progresiva. Se asocia con disfagia a sólidos y regurgitación del alimento impactado.

**FIGURA 1** • FASES DEL MECANISMO DE LA DEGLUCIÓN



- **Disfagia paradójica:** disfagia a líquidos y progresiva a sólidos. Se asocia con cáncer de esófago.

De todas las anteriores, la que vamos a tratar en este libro y con estas recetas es la disfagia orofaríngea.

Seguramente se preguntará cómo puede saber si tiene disfagia. Es importante que observe si le ocurre alguna de las siguientes alteraciones (teniendo en cuenta que en cada persona puede ser diferente):

- Le cuesta controlar el alimento dentro de la boca.
- Retiene la comida en la boca y necesita realizar varios intentos para tragarla.
- Después de comer o beber tiene que carraspear la garganta para aclararla.
- Durante o después de las comidas tiene tos.
- Puede ser tanto al beber líquidos como al tragar alimentos sólidos.

- Atragantamiento al comer determinados alimentos.
- Ha de triturar la comida o espesar el agua o las bebidas para poder tragarlas.
- Tiene miedo al comer o se niega a ello.

En caso de que se identifique con estos síntomas, le preocupará saber qué hacer para poder comer con seguridad y eficacia sin que esta necesidad y placer (que nos proporciona el comer) pueda perjudicarle o causarle alguna otra dolencia no deseada. Para ello, la dieta debe ser, siempre, equilibrada, variada y de sabor agradable. Nuestro reto es elaborar platos que cumplan con estas premisas, y es por lo que esperamos que encuentre en estos platos, elaborados por nosotr@s, las enfermeras, la satisfacción de sus necesidades, que sean recetas fáciles de elaborar en sus cocinas y que cubran sus necesidades nutricionales.

## MODIFICACIÓN DE TEXTURAS. ESPESANTES

Cuando un paciente presenta problemas para tragar, lo que llamamos disfagia, y tiene que tomar los líquidos y comida triturados con la consistencia adecuada para que la deglución sea segura y eficaz, hemos de utilizar espesantes y presentar platos y bebidas adaptadas apetecibles al gusto, al olfato y la vista, para poder sentir el aroma y el sabor de nuestros platos favoritos dando nuestro toque personal.

### INDICACIÓN

En enfermos con disfagia neurológica y motora que sufren o corren riesgo de aspiración, con el fin de tratar de evitar o retrasar el empleo de sonda nasointestinal o gastrostomía, en prevención y tratamiento de la deshidratación y desnutrición, y para evitar la aspiración, que puede producir neumonía por broncoaspiración.

### MODIFICACIÓN DE TEXTURAS DE LOS ALIMENTOS

#### Cómo utilizar el espesante para dar la textura adecuada

- Añadir la cantidad de espesante que indique el fabricante en el envase según la textura que se ha indicado al paciente (néctar, miel o *pudding*).
- Remover el líquido o comida triturada, hasta su disolución.
- Una vez preparado, esperar 2 o 3 minutos hasta que adquiera la consistencia definitiva. Pasado este tiempo, la textura no variará.

#### Texturas

Añadimos la cantidad de espesante dependiendo de la textura que queremos conseguir [FIGURA 2]. Incluso después de preparado podemos echar más espesante para dar una consistencia más espesa si queda muy líquido, y también se puede añadir más líquido o puré, si queda muy espeso.

**Néctar:** suavemente espeso, puede beberse con pajita y desde una taza. Al decantar cae formando un hilo fino.

**Miel:** moderadamente espeso. No puede sorberse con pajita, se puede tomar desde una taza o con cuchara. Al decantar queda una gota en el borde de la cuchara.

**Pudding:** extremadamente espeso. Solo se toma con cuchara y mantiene su forma. No puede beberse. Al decantar cae en masa.

### TIPOS DE ESPESANTES

**Espesante de almidón de maíz.** Permite obtener texturas suaves y homogéneas con cualquier líquido o puré sin modificar prácticamente el sabor de bebidas o alimentos. Una vez espesado, mantiene su consistencia estable en el tiempo. Está demostrado que mejora la capacidad para formar el bolo alimenticio, favoreciendo una deglución eficaz.

**Espesante de goma xantana.** Preserva el aspecto natural del líquido o alimento a espesar y, por lo tanto, mejora el cumplimiento del paciente con disfagia. Es de fácil preparación, y permite conseguir rápidamente el mismo nivel de viscosidad con todos los líquidos gracias a su dosificación única. Permite tratar de forma más eficaz la disfunción deglutoria en pacientes con disfagia, gracias a su viscosidad homogénea y estable en el tiempo, y a la reducción de número de penetraciones y aspiraciones. Su eficacia y seguridad han sido demostradas en estudios clínicos publicados en revistas científicas.

### FIGURA 2 • TEXTURAS



## RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON DISFAGIA

La disfagia puede conllevar riesgos de neumonía, desnutrición y deshidratación, por lo que es muy importante prestar especial atención en la planificación tanto de la dieta como del entorno del paciente, para garantizar la seguridad durante el proceso de la alimentación. A continuación se recogen una serie de recomendaciones generales para aplicar en la alimentación de personas con disfagia que contribuyen a facilitar el acto de la alimentación.

- Procurar que la comida se lleve a cabo en un **ambiente tranquilo y agradable**.
- **Comer frecuentemente y en pequeñas cantidades** para evitar atragantamientos y prevenir la desnutrición.
- Recomiende al **paciente oler y saborear los alimentos**, ya que estimula el apetito y la producción de saliva.
- Si el paciente tiene dentadura postiza, deberá **asegurar su fijación antes de iniciar la ingesta**.
- **Evitar hablar y las prisas** durante la comida, para disminuir el riesgo de atragantamiento y aspiración.
- Intentar realizar los purés de carne o pescado y verduras separados, para mejorar el color final del plato.
- Seleccionar alimentos con la textura adecuada y tener cuidado con las **comidas pegajosas** (puré de patata, caramelos, leche condensada), **con dos consistencias** (yogur con frutas), **con fibras duras** (espárragos), o **con huesos, pepitas, espinas, etc.**
- Para estimular el apetito, es importante **cuidar el aspecto y presentación de las comidas**.
- Evitar la mezcla de alimentos con diferentes texturas, con el objetivo de conseguir una ingesta segura y eficaz.
- Utilizar **utensilios especiales si es necesario** (vasos anchos), y evitar las cañas o sorbetes para administrar los líquidos.
- Es recomendable **aumentar la ingesta durante la mañana**, ya que hay mayor sensación de apetito.
- En aquellos pacientes que no atienden a órdenes verbales o se niegan a abrir la boca, se puede facilitar esta acción poniendo un poco de zumo de limón en la punta de la cuchara o introduciendo la cuchara en un vaso de



agua con hielo, ya que el frío y el ácido del limón favorecen la abertura de la boca.

- **Limitar la cantidad de comida** a un bocado cada vez y procurando cerrar los labios.
- Poner la comida en el centro de la lengua con la cuchara, para facilitar la formación de bolo alimenticio y facilitar el tragar.
- **No hacer comidas voluminosas**. Los líquidos se han de consumir entre bocados.
- Entre bocado y bocado **revisar que la boca esté vacía, ya que si tiene restos de alimentos y le introducimos más facilitaremos la aspiración o atragantamientos**.
- **Para comprobar que no tiene alimentos en la boca, no introducir nunca los dedos en la boca, ya que nos pueden morder**.
- Mantener una **correcta higiene bucal** para evitar infecciones. Un cepillado suave antes de las comidas humedecerá la boca y ayudará a estimular la deglución. Utilizar gasa impregnada en enjuague bucal, en caso de que no pueda enjuagarse el paciente.
- Permanecer sentado 30 minutos después de comer.



## MEDIDAS POSTURALES DURANTE LAS COMIDAS

La postura adecuada durante la administración de las comidas en pacientes geriátricos o con problemas de deglución es de gran importancia para garantizar los niveles de seguridad y eficacia (ingesta suficiente).

- Durante las comidas se debe garantizar que el paciente esté despierto y sea capaz de responder a órdenes sencillas.
- Por este motivo, no es conveniente dar de comer a los enfermos que se encuentran somnolientos o con bajo nivel de conciencia, ya que ello conlleva un alto riesgo de broncoaspiración.

Debe cuidarse lo siguiente:

- La **posición corporal de seguridad**, manteniendo al paciente sentado, con la espalda en contacto con el respaldo de la silla o cama y los pies apoyados en el suelo, siempre que sea posible.
- La cabeza debe estar ligeramente flexionada y la barbilla hacia abajo. Si la cabeza es inestable, puede utilizarse algún soporte para asegurar la posición y sujetar la frente del paciente.
- Si el paciente se encuentra encamado, se debe elevar el cabezal de la cama formando un ángulo recto y las caderas a 90° hasta adoptar una postura cómoda, colocando cojines o almohadas debajo del cuello para que flexione la cabeza hacia delante.



- En el caso que el paciente presente hemiparesia (parálisis en mitad del cuerpo), se debe girar la cabeza hacia el lado afectado para mejorar su deglución.
- Evitar al máximo que el paciente extienda el cuello hacia atrás desde que se introduce el alimento en la boca hasta que lo termine de tragar (esto facilitaría la apertura de la glotis). Si come solo, atender este punto.
- Si el paciente está sentado y necesita ayuda para comer, el cuidador debe colocarse frente a él y a una altura por debajo (sentados más bajo) así evitamos que suba la barbilla.
- Una vez realizada la comida evitar acostar al paciente inmediatamente, debiendo permanecer incorporado unos 30 minutos, ya que este hecho aumentaría el riesgo de broncoaspiraciones.
- En caso de que se produzca un ataque de tos o un atragantamiento, se deberá tranquilizar al paciente, levantarlo y estirar los brazos y el tronco para facilitar la progresión del bolo.

## EJERCICIOS PARA LA DISFAGIA

Una persona con disfagia tiene más probabilidades de atragantarse o de introducir comida o líquido en los pulmones, con lo cual corre más riesgo de contraer neumonía. Para facilitar la deglución (paso de los alimentos de la boca al estómago), haga los ejercicios que se detallan a continuación.

### EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DE LOS LABIOS

#### **Ejercicio 1. Pronuncie las vocales de manera exagerada**

- Abra la boca y luego frunza los labios de modo que sus dientes se separen sin llegar a verse.
- Pronuncie la vocal o realizando un movimiento exagerado para fruncir los labios. Realizar sonidos de “u-u-u” (como un fantasma, el viento, el mono).
- Cambie los sonidos a la vocal e, realizando nuevamente un movimiento exagerado para estirar los labios hasta que adopten la forma correcta. Pronuncie “i-i-i” (como un ratón), exagerando los movimientos de los labios.
- También puede reemplazar la pronunciación de la vocal e con la de la a para realizar un ejercicio ligeramente distinto.

#### **Ejercicio 2. Practicar el movimiento del beso**

- Arrugue los labios lo más que pueda en forma de “o”, y después cambie su expresión con una amplia sonrisa.
- Frunza los labios suavemente, concentrándose en elevarlos hasta la nariz.
- Levántelos tanto como pueda y sosténgalos durante 5 segundos. Relaje y vuelve a la posición de sonrisa.
- Se puede utilizar un maquillaje o carmín para pintar los labios y besar en un espejo, en pañuelos de papel, etc.



#### **Ejercicio 3. Ejercicios de sopro**

- Apagar velas y cerillas con un soplo fuerte y rápido.
- Mover la llama de las velas y cerillas, sin que llegue a apagarse, con un soplo prolongado y suave.
- Mover molinillos de papel.
- Desplazar con el soplo trocitos de papel, algodones, pelotas de ping-pong...
- Hacer pompas de jabón.

#### **Ejercicio 4. Sujetar con los labios**

Sujetar un lápiz con los labios sin que este toque los dientes durante 10 segundos.



### EJERCICIOS DE LENGUA Y MEJILLA

Al mejorar el cierre de los labios, puede reducir el babeo y la cantidad de comida depositada entre las encías y las mejillas.

#### **Ejercicio 1. Movimientos de lengua**

- Abra la boca lo más que pueda, saque la lengua y mantenga esa posición durante unos segundos.
- Haga **círculos con la lengua pasándola por los labios, de derecha a izquierda y al contrario.**
- Mueva la lengua por toda la boca pasándola por los dientes, las encías, el paladar y la zona debajo de lengua.
- Pase la lengua por todo el paladar desde adelante hacia atrás.





### **Ejercicio 2. Sonreír exageradamente**

En este ejercicio, deberá mover lentamente la boca hasta formar una sonrisa completa, manteniendo diferentes posiciones.

- Comience a sonreír lentamente al estirar lateralmente las comisuras de la boca mientras tus labios siguen juntos.
- Luego, alce el labio para mostrar los dientes superiores.
- Sonría abriendo la boca lo más posible para mostrar los dientes.
- Una vez que haya llegado hasta ese punto, comience a relajar la boca lentamente hasta volver al punto de partida.
- Deténgase en varias etapas de esta expansión de la

sonrisa y mantenga esa posición durante diez segundos.



### **Ejercicio 3. Movimientos de lengua**

- Saque y meta la lengua rápidamente de la boca.
- Arrugue los labios y saque la lengua lo más que pueda para ejercitar los músculos del cuello.



## HIDRATACIÓN EN EL PACIENTE CON DISFAGIA

El agua es vida; dependemos de la ingesta diaria de agua para vivir. Podemos estar semanas sin comer, pero ni una semana sin beber. El agua nos ayuda a mantener una adecuada temperatura corporal, es lubricante de tejidos y articulaciones y nos protege de infecciones, tanto respiratorias como urinarias.

Las necesidades de ingesta de agua no son las mismas de un individuo a otro, dependen de una serie de factores como la dieta consumida, el clima, la actividad física realizada, etc. El agua es utilizada en el organismo para transportar nutrientes y desechos, regular la temperatura, mantener la estructura de los tejidos y ayudar a las funciones celulares. El total de agua corporal es regulado para que las pérdidas que se producen sean compensadas. De este modo, el balance hídrico corporal determina que exista un equilibrio entre las entradas y las salidas de fluidos. Para regular estos cambios, el ser humano dispone de sistemas que mantienen un correcto estado de hidratación para poder sobrevivir. Este sistema de capacidad de regulación del balance hídrico se ve afectado por la edad.

Cuando comienzan los problemas de deglución o disfagia, la hidratación es muy importante, y se debe tener especial cuidado con la ingesta de agua y otros líquidos. Asegurar la hidratación es un objetivo fundamental en los pacientes que presentan disfagia, ya que la deshidratación es un problema muy importante, al que se debe prestar especial atención por las complicaciones que puede conllevar: estreñimiento, infecciones de orina, infecciones pulmonares, y es un factor de riesgo de úlceras por presión.

La deshidratación en los pacientes con disfagia puede estar causada por dos motivos: la disminución de la ingesta

de líquidos o el incremento de las pérdidas por diarreas, vómitos, etc.

Para una correcta hidratación debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Se deben espesar los líquidos con un espesante de sabor neutro para no modificar el sabor de las bebidas. Hay que añadir la cantidad de espesante necesaria hasta conseguir la textura más segura recomendada por la enfermera.
- Beber líquidos de textura modificada preferentemente fuera de la comidas y entre las mismas. Tomar bebidas apetecibles en los momentos de más sed.
- No utilizar, para dar líquidos a los pacientes con disfagia, jeringas, pajitas o cañas, ni tampoco sorbetes.
- Utilizar vasos de diferentes colores y tamaños para hacer más agradable el acto de beber.
- Dar poca cantidad de una sola vez, con el vaso (si el espesor del líquido lo permite) o con cucharita de postre.
- Se debe aumentar el consumo de frutas y verduras trituradas (sin piel, ni pepitas, hebras...), con textura homogénea. Se deben elegir las frutas con mayor contenido en agua: sandía, melón, pera, fresas, etc., para aumentar la cantidad de líquido.
- Los lácteos se pueden tomar en forma de leche con textura modificada.
- El yogur se puede ingerir sin espesante, ya que es un ATM en sí mismo.
- No se debe esperar a tener sensación de sed para beber.
- Las bebidas frías (no en exceso) pueden favorecer la deglución y son más fáciles de beber.
- Aumentar la ingesta de líquidos espesados cuando hace calor y después de cualquier ejercicio, como pasear.
- No ingerir nunca cubitos helados.
- Procurar aumentar el volumen de fluidos, con textura modificada, si se toma medicación.
- Evitar los líquidos con pulpa, como los zumos de naranja sin colar y la horchata, porque los restos pueden provocar tos.



## BIBLIOGRAFÍA

- Kamikawa N, Hamada H, Sekikawa K, Yamamoto H, Fujika Y, Kajiwara T, Aizawa F, Otoyama I. Posture and firmness changes in a pressure-relieving air mattress affect cough strength in elderly people with dysphagia. PLoS One. 2018; 13(12): e0208895.
- Nestlé Health Science. Plan de hidratación durante las comidas. Disponible en: <https://www.nestlehealthscience.es/condiciones-medicas/envejecimiento/disfagia/vivir-con-disfagia/hidratacion/plan-hidratacion-durante-comidas>
- Nestlé Health Science. Decálogo de hidratación saludable en el paciente con disfagia. Disponible en: <https://www.nestlehealthscience.es/condiciones-medicas/salud-cognitiva/disfagia/decalogo-hidratacion-saludable-en-el-paciente-con-disfagia>
- Perry JL, Bae Y, Kuehn DP. Effect of posture on deglutitive biomechanics in healthy individuals. Dysphagia. 2012; 27(1): 70-80.



# **BEBIDAS**



CARMEN MARÍA MORENO HIDALGO

# ZUMO DE NARANJA

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 8 naranjas medianas.

## ELABORACIÓN

Partir por la mitad las naranjas y exprimirlas.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Se cuela un vaso del zumo de naranja después de ser exprimido, para que quede solo el líquido. Se añaden 6 medidas (3 por cada 100 ml) de espesante para conseguir textura miel.



LOURDES DE LA BASTIDA LÓPEZ

# GIN TONIC SIN ALCOHOL

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- *Gin tonic* sin alcohol embotellado.

## ELABORACIÓN

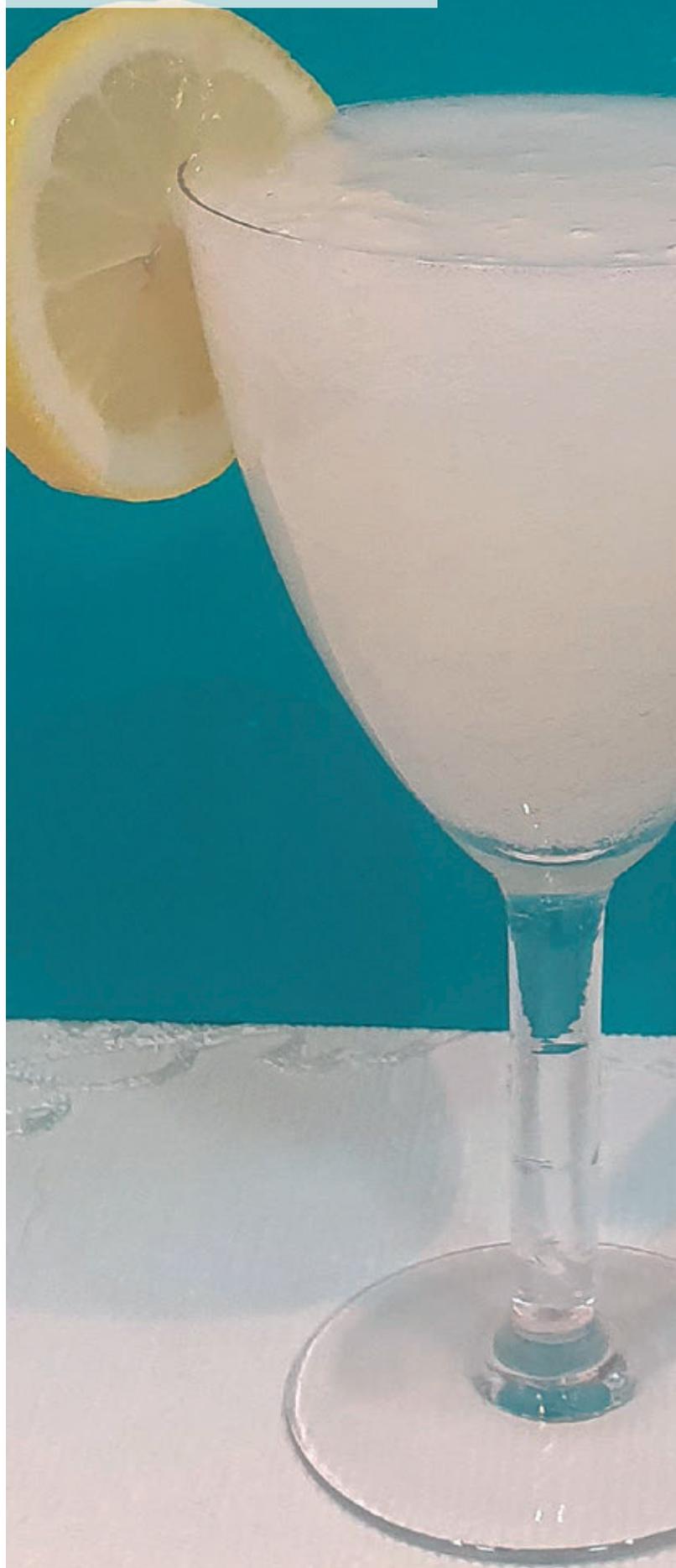
Verter 200 ml de la bebida en un vaso.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Añadir 2 medidas de espesante en un vaso junto con la bebida y cuando ya esté conseguida la textura néctar, servir en una copa.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Para evitar tomar la bebida con mucha espuma, añadir el espesante 15 minutos antes de comenzar a beberlo.



# SORBETE DE CHAMPÁN

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- ½ botella de champán o cava.
- 1 litro de helado de sorbete de limón.
- Azúcar al gusto.

## ELABORACIÓN

Ponemos en la batidora el helado congelado y le añadimos el champán muy frío y el azúcar al gusto. Servimos inmediatamente.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Ponemos en la batidora 200 ml de sorbete y añadimos 2 cucharadas de espesante. Batimos unos segundos y listo.



M<sup>º</sup> JOSÉ DE LA TORRE BARBERO

# TÉ CON LIMÓN

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 litro de té con limón (se puede hacer en casa, o comprarlo preparado).

## ELABORACIÓN

Servir el té en vasos con hielo y una rodaja de limón.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Ponemos 2 cucharadas de espesante en un vaso y vamos añadiendo 200 ml del té a temperatura ambiente, poco a poco y removiendo con un tenedor para que se vaya diluyendo bien el espesante. Lo ponemos a refrigerar unos minutos y listo.



M<sup>º</sup> VICTORIA FERNÁNDEZ RUIZ

# INFUSIÓN DE FRUTOS ROJOS

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 100 ml de agua.
- 1 sobre de infusión de frutos rojos.

## ELABORACIÓN

Hervir el agua e introducir en ella la bolsa de infusión. Dejar reposar unos 5 minutos.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Una vez realizada la infusión, verter en un vaso 6 medidas de espesante y añadir la infusión, remover y dejar reposar.



# CLARA CON LIMÓN

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 600 ml de cerveza (puede ser sin alcohol).
- 600 ml de gaseosa de limón (puede ser sin azúcar).

## ELABORACIÓN

Mezclar en una jarra y remover con una cuchara sopera.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Retirar 200 ml de esta mezcla y añadir un cacito de espesante para textura miel. Si se quiere modificar aun más la textura, añadir más espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Solo necesita batir.

## APROVECHAMIENTO

Sin utilizar espesante, puede usarse para guisar pollo a la cerveza y se consigue una salsa buenísima.



ROSALÍA RIOJA VÁZQUEZ

# BEBIDA ISOTÓNICA DE NARANJA

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 lata de bebida isotónica de naranja.

## ELABORACIÓN

Abrir la lata de bebida isotónica y servir.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Echar 250 ml de bebida isotónica de naranja en un vaso y añadir 2 medidas de espesante. Agitar bien y enfriar antes de tomar.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Con 2 medidas de espesante la textura puede tomarse con pajita. Si se añaden 3 medidas, adquiere una textura más espesa que se tendría que tomar directamente del vaso.



# BEBIDA DE GAZPACHO

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 kg de tomate de pera.
- 1 cebolla grande.
- 1 pimiento.
- 1 pepino.
- 2 dientes de ajo (quitarles el corazón).
- 1 vaso de aceite virgen extra.
- Vinagre.
- Sal.

## ELABORACIÓN

Pelar y trocear toda la verdura, añadirle el aceite, el vinagre y la sal al gusto y triturarlo en la batidora. Una vez realizado el gazpacho, coger una ración y congelarla.

Poner el gazpacho congelado sobre un colador de tela, colocar debajo un vaso y dejar descongelar. Una vez descongelado, nos sale la bebida agazpachada, que está riquísima.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

A la bebida de gazpacho, añadirle la cantidad de espesante que sea segura para la deglución, según la textura deseada y siguiendo las indicaciones del fabricante:

- 200 ml de bebida + 2 medidas de espesante para textura néctar.
- 200 ml de bebida + 6 medidas de espesante para textura miel.
- 200 ml de bebida + 12 medidas de espesante para textura *pudding*.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Si aparecieran grumos, sobre todo en las texturas más espesas, podíamos utilizar la túrmix. Varía un poco el color, pero no el gusto de la bebida.

## APROVECHAMIENTO

Tras descongelar el gazpacho, la pulpa que queda la podemos utilizar agregándola al resto del gazpacho de los demás comensales, para espesarlo.



ROSALÍA RIOJA VÁZQUEZ

# AGUA DE COCO ESPESADA

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 250 ml de agua de coco.
- 1,5 medidas de espesante.

## ELABORACIÓN

Servir en un vaso 250 ml de agua de coco.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Añadir 1,5 medidas de espesante, remover y servir frío.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Para mayor rapidez, utilizar la batidora.



ROSALÍA RIOJA VÁZQUEZ

# BEBIDA DE ALMENDRA ESPESADA

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 250 ml de bebida de almendras.

## ELABORACIÓN

Echar 250 ml de bebida de almendras en un vaso o copa.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Echar en un vaso 250 ml de bebida de almendras con 2 medidas de espesante, agitar y servir frío.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Si se utiliza la batidora, es más rápido. La bebida de almendra puede comprarse sin azúcares añadidos.



# MOJITO SIN ALCOHOL

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 lima.
- 15 hojas de menta fresca o hierbabuena.
- 1 cucharada sopera de azúcar moreno.
- 1 puñado de hielo picado (opcional).
- 1 vaso de cualquier tipo de soda.

## ELABORACIÓN

Lavar, pelar y trocear en 6 partes la lima. Si se desea, se pueden dejar dos rodajas finas para decorar el mojito.

En un vaso no muy alto pero que tenga la boca ancha, como los que se usan para los cócteles o el whisky, introducir los trozos de lima y el azúcar moreno y triturar con la ayuda de un mortero. Puede hacerse golpeando contra el fondo del vaso hasta aplastar por completo los trozos de lima.

Posteriormente, lavar las hojas de hierbabuena o menta, añadirlas al vaso y aplastarlas para mezclarlas bien. No triturar demasiado porque puede darle un toque demasiado amargo, y dejar reposar unos 3 minutos. Cuando haya pasado este tiempo, colar la mezcla y añadir el hielo para que se refresque (también puede refrigerarse y no añadir el hielo). Esperar a que esté derretido o triturarlo. Ajustar el nivel de azúcar al gusto y estará listo para añadirle el espesante.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Añadir tres medidas de espesante para una consistencia miel (foto) y 6 para consistencia puré.

## TRUCOS PARA TRITURAR

No se requiere triturar.

## APROVECHAMIENTO

Dado su alto contenido en vitamina C, se pueden elaborar cantidades mayores y tomar como agua de bebida. En estos casos, es recomendable utilizar refrescos sin azúcares y vigilar la cantidad de azúcar de caña que incorporamos a la bebida.



**PRIMEROS**



# FIDEUÁ DE MARISCO

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- ½ kg de gambones (12).
- ¼ de kg de gambas.
- ¼ de kg de anillas de calamar.
- 1 kg de mejillones.
- 1 tomate.
- ½ cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 diente de ajo.
- Sal, colorante, pimentón y un chorreón de vino blanco.
- 2 cucharadas de aceite.
- Fideuá 400 g.
- 1 litro de fumé del pescado.

## ELABORACIÓN

Pelamos las gambas y con las cáscaras y las cabezas hacemos un fumé, al que añadiremos el líquido de cocer las anillas de calamar y abrir los mejillones (1 litro).

Colocamos el aceite en una sartén donde sofreiremos la cebolla bien troceada. Cuando esté transparente, añadimos el pimiento troceado y el tomate rallado.

Añadimos los calamares, la carne de los mejillones y las gambas, rehogando todo en el sofrito. Pasados dos o tres minutos incorporamos el colorante, el pimentón y el chorreón de vino. Removemos bien hasta que se integren los sabores e incorporamos la fideuá, que rehogaremos un par de minutos antes de añadir el fumé. Probamos de sal y rectificamos si fuese necesario.

En aproximadamente 15 minutos estará en su punto (a mí me gusta melosa, pero si no, pondremos menos líquido). Cinco minutos antes de terminar la cocción, colocamos los gambones sobre la fideuá para que se hagan en el último hervor.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Servimos la ración para una persona y limpiamos los gambones.

Trituramos la ración junto a ½ medida de espesante. Listo para servir.



# HABAS CON HUEVO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 800 g de habas frescas (tipo *baby*).
- 400 g de cebolleta.
- 4 huevos.
- 200 g de jamón serrano en trocitos.
- 50 g de aceite de oliva virgen extra (tipo picual), más el necesario para freír los huevos.
- Sal.

## ELABORACIÓN

Pelar y desgranar las habas. Trocear muy finita la cebolleta y ponerla en la cacerola donde vamos a cocinar. Añadimos el aceite, el jamón, las habas y la sal, e incorporamos un chorreón de agua para favorecer la cocción.

Mantener la cacerola tapada a fuego lento durante 45 minutos aproximadamente.

Servir con un huevo frito (escurrido de aceite) por encima de las habas.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Poner una ración del guiso en el vaso de la túrmix junto con una medida de espesante y batir.

Por otro lado, separamos la yema de la clara del huevo frito, y junto a  $\frac{1}{2}$  medida de espesante y un chorreón de agua (15 ml a la clara y 7 ml a la yema) batimos hasta que este homogéneo.

Montamos el huevo de textura modificada sobre el triturado de habas.



# PASTA AL CURRY

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 350 g de espirales.
- 210 g de leche evaporada.
- 100 g de queso de untar *light*.
- Una cucharada pequeña de curry.
- 2 berenjenas medianas (600 g).
- Una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Se calienta a fuego lento la leche evaporada. Tras un minuto se añade queso de untar y curry, y se remueve la salsa hasta que hierva.

A la vez, se hierve la pasta y se ponen a calentar en la sartén las berenjenas con un poco de aceite, cortadas en trocitos previamente.

Para finalizar, se mezcla la salsa con la pasta escurrida y las berenjenas.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Se tritura una ración con la batidora; cuando esté muy bien triturada se añade una medida de espesante para conseguir textura néctar.

## TRUCOS PARA TRITURAR

No triturar todo el plato a la vez, hacerlo poco a poco y despacio.

Añadir medio vaso de leche para ayudar a triturar.



# BERENJENAS RELLENAS

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 berenjenas (1 kg aproximadamente).
- 1 cebolla pequeña (200 g).
- Unos pizquitos de jamón serrano (65 g).
- 100 g de champiñones (opcional).
- 2 cucharadas soperas de harina.
- 400 ml de leche.
- 100 g de queso rallado.
- Sal.
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Pelar las berenjenas, cortar en rodajas y poner en agua con sal para que pierdan la acidez. Dejar reposar unos 10 minutos. Cocer con un poco de agua y sal 3 rodajas de berenjena por persona en un recipiente de cristal con tapa o en *papillote* en el microondas durante 4 minutos. Reservar, pues será la base donde se coloque el relleno.

### PARA EL RELLENO:

Trocear la cebolla, picar fina. Limpiar y trocear los champiñones. Cortar el resto de las berenjenas a cuadraditos.

Poner aceite en una sartén, cubriendo el fondo. Sofreír primero la cebolla; cuando esté transparente añadir las berenjenas troceadas, y un poco más tarde los champiñones. Ir removiendo para que no se pegue. Añadir los pizquitos de jamón. Cuando está prácticamente hecha, espolvorear la harina por encima, remover hasta que esté bien mezclada con todo y añadir la leche, removiendo hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada. Probar y rectificar de sal.

Finalmente, colocar en una fuente de horno las rodajas de berenjena que hemos reservado antes y poner por encima con una cuchara el relleno, cubrir con queso rallado y gratinar al horno.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Triturar una ración, añadiendo leche, agua y un poco de espesante hasta conseguir la consistencia deseada.

## APROVECHAMIENTO

Generalmente hago más relleno del que necesito, pues es un plato que gusta mucho, y se puede congelar. La base (la berenjena cocinada al microondas) la hago en el día y completo con el relleno que he descongelado. Después se añade el queso rallado y se gratina, y queda como hecha en el día.



LOURDES DE LA BASTIDA LÓPEZ

# MACARRONES A LA BOLOÑESA

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 200 g de carne de cerdo.
- 600 g de tomate frito.
- 200 g de carne de pollo.
- 120 g de macarrones.
- 80 g de cebolla troceada.
- 3 quesitos.

## ELABORACIÓN

Saltear la carne con la cebolla y posteriormente añadir la salsa de tomate.

Al mismo tiempo, cocer los macarrones.

Una vez que estén los macarrones, junto a la salsa boloñesa añadimos el quesito.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Coger la cuarta parte de la receta e introducirla en la batidora. Triturar los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea y añadirle media medida de espesante para conseguir mayor consistencia.

## TRUCOS PARA TRITURAR

En vez de añadir cebolla troceada, es mejor usarla en polvo. En caso de querer conseguir una textura néctar, añadir más salsa de tomate.



# BORRAJAS CON PATATAS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 kg de borrajas.\*
  - 4 patatas medianas.
  - Sal.
  - Aceite de oliva virgen extra.
  - 1 litro de agua.
- \*Si está fuera de Aragón, mejor adquirirlas peladas y partidas, envasadas en barqueta con film, como las venden en alguna cadena de supermercados.*

## ELABORACIÓN

Poner el agua a calentar en una cazuela con sal gorda al gusto, procurando quedarse corto.

Limpiar las borrajas, quitando solo las hojas pero nada de los tallos (en los pequeños pelillos que tienen es donde se encuentran los aceites esenciales).

Cortar los tallos como "a tres dedos de largo".

Pelar las patatas y cortarlas "a cachos" arrancados de tirón firme con el cuchillo (con cortes rápidos y uniformes para que conserven el gusto sin perder ninguna propiedad organoléptica).

Cuando el agua está hirviendo, echar las borrajas a cocer.

Echar las patatas a los cinco minutos de que haya vuelto a hervir de nuevo el agua con las borrajas.

La cocción total dura unos 15- 20 minutos.

Ecurrir las borrajas y las patatas (no en exceso), reservando el caldo.

Se sirve caliente y aliñado (en Aragón se dice apañado) con aceite de oliva virgen extra, crudo.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Poner una ración de borrajas en un plato con rejilla para dejar escurrir.

Cuando estén escurridas, volcar en un recipiente para triturar.

Añadir 6-8 trozos de patata y un chorro de aceite virgen extra crudo.

Batir y verter en un recipiente. Sale textura pudding, pero si se necesita más espeso se puede engordar con espesante a demanda.

Mejor calentar la mezcla en el microondas.

## APROVECHAMIENTO

El caldo tiene un sabor extraordinario para beberlo solo, de manera que se puede dar a los ancianos que rechazan el agua por falta de la sensación de sed.

Si se añade espesante en la medida habitual para la consistencia que necesite el paciente, es una manera de hidratar con buen gusto.



# GAZPACHO DE PEPINO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 o 2 dientes de ajo (al gusto).
- 250 g de pepinos pequeños (dos piezas).
- 1 yogur griego.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (30 g).
- Sal y vinagre.
- ½ litro de agua fría.

## ELABORACIÓN

Pelamos los pepinos y los cortamos a trozos.

Ponemos en la batidora los pepinos, el ajo y la sal y batimos hasta que nos quede una pasta.

Añadimos el yogur, el aceite y el vinagre, y batimos a velocidad máxima.

Añadimos el agua fría y servimos en cuencos individuales con una hoja de menta.

Servimos muy frío.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Ponemos en la batidora 200 ml de gazpacho y añadimos 3 cucharadas de espesante.

Batimos unos segundos y listo.

Servimos muy frío



# TALLARINES A LA CARBONARA CON JAMÓN COCIDO EXTRA

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 280 g de tallarines verdes.
- 200 g de yogur griego.
- 1 huevo.
- 150 g de queso parmesano rallado.
- 300 g de jamón cocido extra.
- Pimienta al gusto.
- Sal con moderación.
- Orégano.
- 1,5 litros de agua.
- 100 ml de caldo de pollo.

## ELABORACIÓN

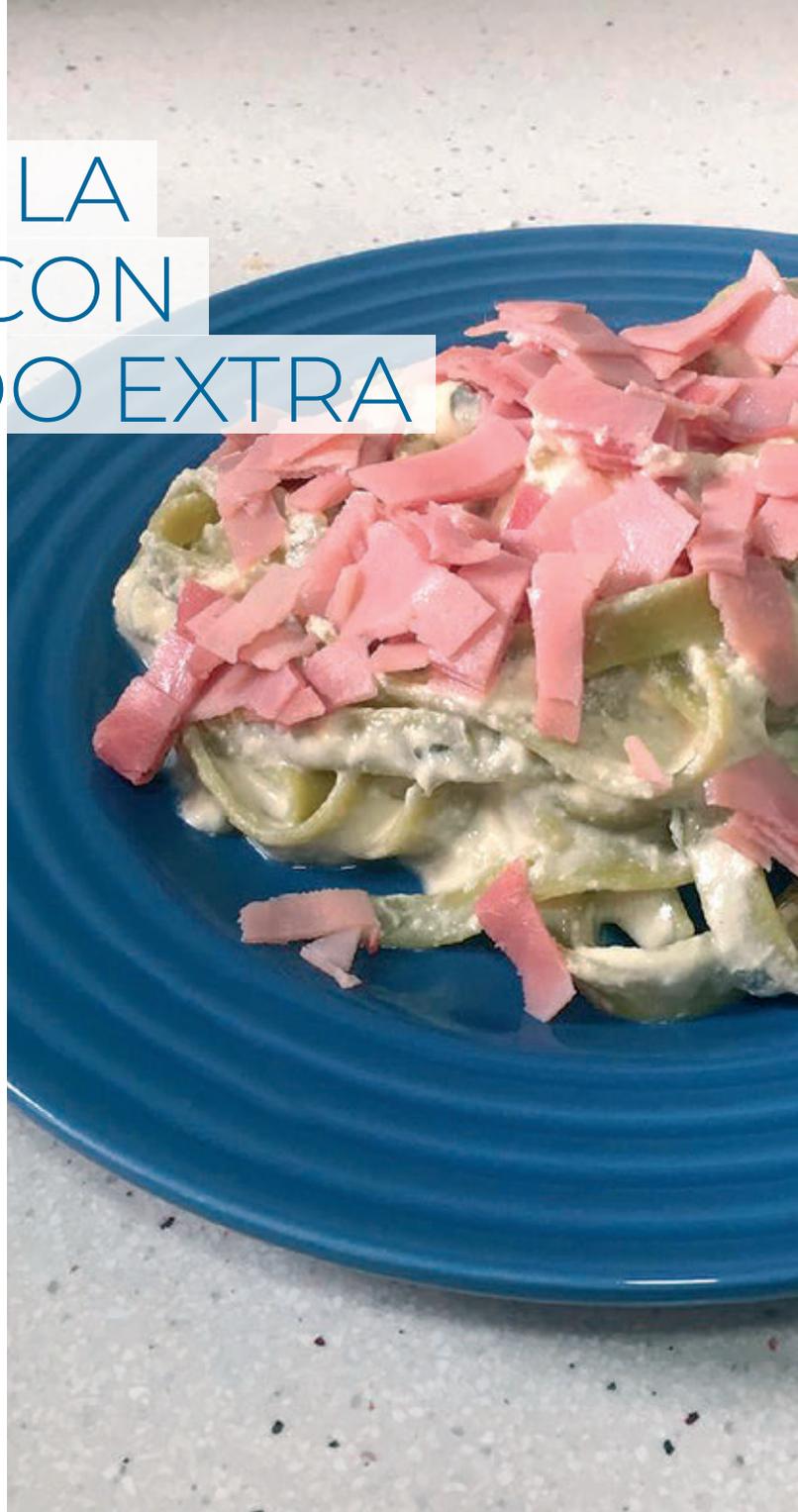
Poner el agua a hervir en una olla con orégano y una pizca de sal. Cuando empiece el agua a hervir, introducir los tallarines y dejar durante el tiempo que indica el paquete. El orégano se introducirá en una bolsita para evitar que se mezcle con los espaguetis y al triturar no se formen dobles texturas.

En el vaso de la batidora introducir el yogur, el huevo, el queso, la pimienta y una pizca de sal. Cortar el jamón cocido a trocitos y reservar. La mezcla de la batidora se vierte en una olla y se pone a calentar unos minutos.

Seguidamente se le añaden los tallarines; se deja que hierva la salsa unos minutos para que espese y se le incorpora el jamón, dejando que se mezcle bien con los tallarines y la salsa. Hay que tener cuidado de que no se pegue la salsa y nos quedemos sin ella. También se puede sustituir el yogur por leche evaporada.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Se saca la ración de una persona y se introduce en el vaso de la batidora, se le añaden los 100 ml de caldo caliente y se tritura hasta obtener una textura homogénea. Administrar una vez triturado, para que no cree una capa en la parte superior el triturado y forme doble texturas.



# MAZAMORRA

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 75 g de almendras.
- 200 g de pan.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharada de vinagre.
- 150-200 ml de aceite de oliva virgen extra.
- Agua.
- 2 huevos cocidos.
- 6 aceitunas negras.

## ELABORACIÓN

Molemos primero las almendras hasta que se queden lo más finas posible. Después se les añade el pan remojado, el ajo, el aceite, el vinagre y la sal hasta que quede una masa muy fina de tono blanquecino. Si fuera necesario, se le añade agua.

Una vez tenemos la mezcla con la textura idónea, la servimos en una cazuela de barro, decorando el plato con las aceitunas negras y el huevo duro.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

La mazamorra no necesita espesante, pero sí el huevo duro y las aceitunas.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Añadir aceite de oliva crudo y una cucharada de agua para triturar a la yema y a la clara de huevo. Triturar por separado, y después incorporar un cacito de espesante y mezclar bien. Elaborar una pasta con aceite de oliva virgen extra y aceitunas negras y añadir medio cacito de espesante. Escurrir el aceite y dar forma de aceituna con una cuchara pequeña.

## APROVECHAMIENTO

Puede utilizarse como plato único y lo que sobre, como salsa. Está especialmente rica con pescado. El aceite de aceituna negra sirve para dar sabor a las ensaladas.



# CALDITO DE PESCADO EMBLANCO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 tomates rojos.
- 1 pimienta verde.
- 1 patata mediana.
- ½ cebolla.
- 1 limón.
- Varios dientes de ajo.
- 1 litro de agua.
- 1 vasito pequeño de vino blanco.
- 1 pastilla de caldo de pescado.
- 1 trozo de merluza, rosada o similar, sin espina.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Sofreír los ajos con dos cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra, y echar los tomates y la cebolla. Después cubrir con agua y un chorreón de vino blanco. Añadir la pastilla de caldo y después una patata mediana y el trozo de pescado. Dejar cocer a fuego lento durante 20 minutos. Al finalizar, echar el zumo de 1 limón.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Para adaptar una ración, batir con la batidora y echar una cucharadita y media de espesante.



# ARROZ CALDOSO DE PESCADO Y MARISCO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- ½ kg de gambas.
- ½ kg de corvina.
- ½ kg de chocos.
- ½ kg de almejas.
- ½ kg de mejillones.
- Arroz.
- 1 pimiento rojo grande.
- 3 pimientos vedes.
- 1 kg de tomates maduros.
- 2-3 dientes de ajo.
- 1 cebolla hermosa.
- ¼ kg de guisantes.
- Vino blanco (2 catavinos).
- Aceite de oliva virgen.
- Azafrán.
- Laurel.
- Orégano.
- Perejil.
- Pimienta en grano.
- Sal al gusto.
- 1 ½ de fumé de pescado y marisco (1 cebolla, dos puerros, una zanahoria, 2 tomates, un pimiento, las cabezas de las gambas, el agua de cocción de los moluscos y la cabeza, piel y raspas de la corvina).

## ELABORACIÓN

Empezamos preparando tanto las verduras como el marisco. Picamos todas las verduras para elaborar el sofrito en aceite de oliva; cuando esté reducido incorporamos el choco y el vino blanco, añadimos el resto de las especias y salpimentamos.

Mientras hacemos el sofrito y tras limpiar el pescado y los mariscos, elaboramos un fumé de pescado (con las cabezas de las gambas y la cabeza y la piel de la corvina).

Cocemos los berberechos y las almejas y retiramos el bicho de las conchas (reservamos los bichos de los moluscos). El agua de cocción nos servirá para el fumé.

Cuando el choco este tierno, añadimos el arroz (un puñado generoso por comensal) y los guisantes, sofreímos un poco el arroz y añadimos el caldo de pescado (dejamos ¼ litro de fumé para el plato de disfagia).

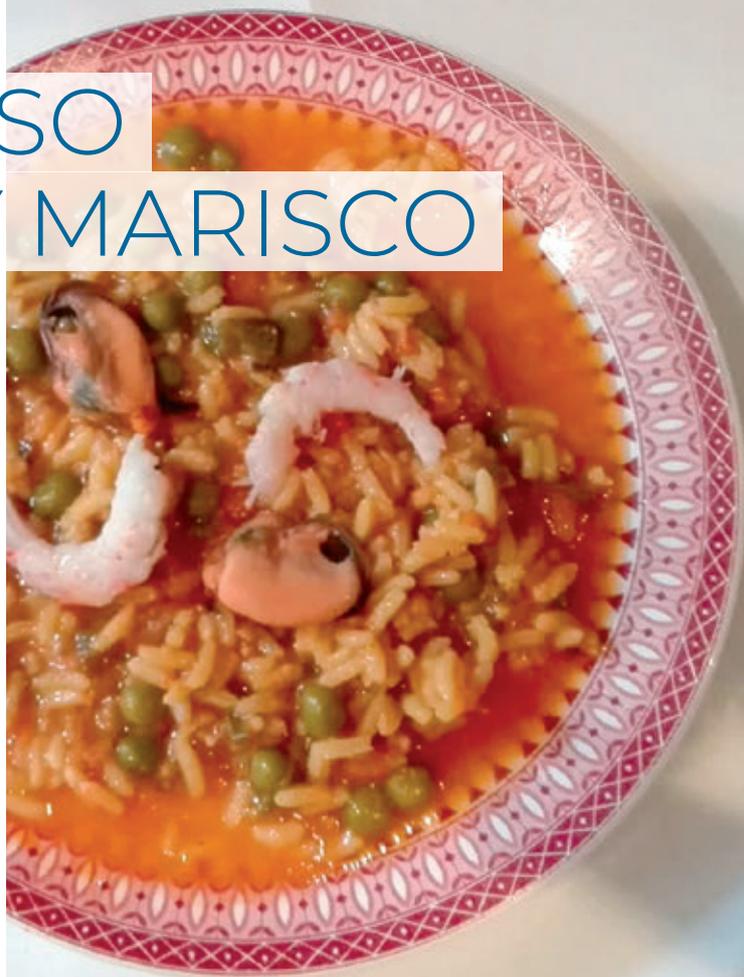
Cinco minutos antes de retirarlo añadimos las gambas, la corvina y los moluscos pelados.

Dejamos reposar y ya está listo para comer.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

En el tarro de la túrmix, ponemos dos cazos de arroz, un sobre de espesante de almidón y retiramos las gambas y los mejillones para no triturarlos.

En otro tarro ponemos las gambas con otro sobre de espesante y añadimos el fumé con un poco de colorante alimenticio. Emplatamos.



## TRUCOS PARA TRITURAR

La presentación es fundamental para que no se produzca rechazo del plato. Por ello he sacado berberechos y gambas, para dar más vistosidad al plato. Si hay falta de tiempo, se podría triturar el plato entero sin realizar dos elaboraciones de disfagia. Se recomienda reservar algo de fumé por si se precisa rectificar la textura una vez triturado.

# AJOBLANCO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 100 g de miga de pan.
- 2 dientes de ajo.
- 150 g de almendras peladas.
- 100 ml de aceite de oliva.
- 1 litro de agua fría.
- Sal.
- Vinagre.
- Fruta (para adornar).

## ELABORACIÓN

Poner en la batidora los ajos y las almendras con un poco de agua fría, y batir. Añadir la miga de pan remojada y escurrida, el aceite y el vinagre, seguir batiendo y poner el resto del agua. Servir frío.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Coger una ración (200 ml), colarla para evitar los restos de almendras trituradas que puedan afectar a la disfagia, triturarla hasta que quede homogénea y añadir medio sobre de espesante. Mezclar bien.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Hay que tener cuidado para que no queden restos de almendras. Si es necesario, colar con un colador fino antes de espesar. La textura debe ser uniforme.





**SEGUNDOS**



# PATÉ DE ACEITUNAS DE CORNEZUELO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 200 g de aceitunas de cornezuelo.
- 2 dientes de ajo.
- Tomillo en polvo.
- 1 vaso de agua.
- 80 g de pan.

## ELABORACIÓN

Escurremos las aceitunas y le retiramos el hueso. Las trituramos junto con el ajo, el tomillo y el agua, y servimos sobre una rebanada de pan previamente tostado.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Separamos la corteza de la miga de 20 g de pan, para modificar la textura por separado.

Añadimos a la miga 100 ml de agua con 1/2 medida de espesante, y a la corteza, 50 ml de agua con otra 1/2 medida de espesante. Batimos por separado y montamos el pan modificado, sobre el que colocaremos el paté de aceitunas.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Servir el paté con un ligero chorreón de aceite de oliva virgen extra por encima



CARMEN MARÍA MORENO HIDALGO

# SALMÓN CON TOMATE Y ACEITUNAS NEGRAS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 filetes de salmón (800 g).
- 8 tomates (1.200 g).
- 2 dientes de ajo (30 gramos).
- 40 g de aceitunas negras.
- Sal y pimienta (al gusto).
- Orégano (al gusto).
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

En una sartén, sofreír los filetes de salmón en aceite con sal y pimienta.

Picar los ajos y sofreírlos, cortar tomates a rodajas y sofreír con los ajos, añadir orégano. Tras 20 minutos, añadir las aceitunas negras.

Para finalizar, servir en un mismo plato el salmón junto con el sofrito preparado.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Triturar un filete de salmón junto con su sofrito. Una vez triturado, añadir 3 medidas de espesante para conseguir textura miel.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Se puede triturar primero el sofrito de tomate, después triturar el filete de salmón e ir añadiendo la salsa de tomate para ayudar.



# BACALAO O MERLUZA CON PIMIENTO A LA PARMESANA

COMENSALES: 1 (con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 filetes de merluza o trozos de bacalao (entre 150 y 200 g cada uno).
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 4 cucharadas de queso parmesano.
- 2 cucharada de ajo en polvo.
- Sal y pimienta al gusto.
- 4 dientes de ajo en láminas.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento (mejor rojo).
- Pimentón dulce o picante al gusto.

## ELABORACIÓN

Secar bien con papel absorbente los filetes o trozos de bacalao hasta que no quede humedad. Cubrirlos con el aceite de oliva virgen extra (se pueden pintar con una brocha o utilizar las manos). En un bol, mezclar el queso con el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Con esa mezcla, emborrizar todo el pescado hasta que quede totalmente cubierto.

Precalentar el horno a 180 grados.

Engrasar una bandeja para el horno e introducir con cuidado el pescado. Se pueden echar por encima los restos de la mezcla del bol. Dejarlo entre 10-15 minutos horneando y observar cómo el queso se va horneando y hace costra.

Mientras el pescado se hornea, hacer la salsa. Laminar los ajos y cortar en macedonia el pimiento y la cebolla. En una sartén con aceite de oliva virgen extra, sofreír la cebolla, los ajos y el pimiento. Cuando estén listos, pasarlos por la batidora y añadir el pimentón.

Cuando el pescado esté listo, servirlo y verter por encima la salsa.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Una vez que el pescado esté horneado, incorporar la salsa y triturar en la batidora. Añadir dos medidas de espesante.

## APROVECHAMIENTO

Puede sobrar parte de la salsa de pimiento. Esta salsa también puede acompañar a otros guisos de pescado o de carne.



# JARRETES DE TERNASCO EN SU GUISO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 jarretes DOP Ternasco de Aragón.
  - 6 dientes gordos de ajo, pelados y enteros.
  - 1 cebolla grande de guisar partida en cuatro trozos.
  - 1 tomate muy maduro, tipo de pera o redondo, pelado.
  - 2 hojas grandes de laurel seco.
  - 1 vaso de brandy pequeño.
  - 1 cucharada de pimentón de la Vera, dulce.
  - 1 cucharada colmada de harina de trigo.
  - Aceite para dorar y agua para cubrir.
  - Sal gorda al gusto (un punto por debajo).
- GUARNICIÓN:**
- 3-4 patatas pequeñas por persona.
  - 200 g de guisantes (congelados).
  - 3-4 corazones de alcachofas y/o 3-4 espárragos trigueros (opcional para acompañantes).

## ELABORACIÓN

Cubrir la base de la cazuela con aceite de oliva virgen y calentar. Dorar los jarretes de dos en dos por todas sus caras, retirarlos y reservar.

En ese aceite volcar el laurel, los ajos y la cebolla para dorar un poco. Añadir la harina y remover. Añadir  $\frac{3}{4}$  partes del brandy, remover y añadir el pimentón hasta dejar evaporar el alcohol y el tomate partido en cuatro.

Introducir de nuevo los jarretes dorados. Cubrir completamente con agua caliente, sazonar ligeramente, tapar y guisar +40 minutos en olla rápida. Dejar reposar con la olla tapada.

Cuando ha desaparecido toda la presión, abrir la olla y tras comprobar que estén tiernos, retirar los jarretes y el laurel, y reservarlos.

Triturar el jugo de la cocción con el tomate, los ajos y la cebolla (apartar un vaso y reservar para la ración triturada), añadir a esa salsa resultante el laurel apartado, volcar las patatas peladas y enteras y el resto del brandy, dejando hervir despacio. Este sería el momento de añadir los corazones de alcachofa previamente cocidos al vapor con los guisantes, para que cogieran el gusto del guiso, si se hubiera optado por ellos.

Cuando comienzan a ablandarse las patatas, añadir los jarretes a la cazuela con el jugo, dejando que vayan soltando la gelatina y la salsa vaya espesando.

Rectificar de sal.

Una vez volcados los jarretes, sería el momento de hacer a la plancha los espárragos trigueros, si se hubiese optado por ellos.

Se emplata caliente y se presenta similar a como aparece en la foto.



## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

En el recipiente para batir o directamente en un bol, se coloca un jarrete deshuesado, un vaso reservado de la salsa batida, 3-4 cucharadas de guisantes y 2-3 patatas del guiso, según la consistencia deseada (en el bol de la imagen hay 3 de guisantes y 2 de patatas, logrando consistencia *pudding*).

Se bate sin dejar ningún trozo de los ingredientes y se presenta caliente.

## APROVECHAMIENTO

Si el paciente no tiene abolida del todo la capacidad de masticación y/o deglución, se le pueden colocar en un plato aparte dos cucharadas de guisantes, una patata y algo del jugo triturado. Así lo puede chafar e ir comiendo algunos bocados de este puré con tenedor para mantener el efecto psicológico de la masticación.

# CAZUELA DE FIDEOS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 150 g de gambas.
- 200g de almejas.
- 200g de almares.
- 2.000 g de fideos gordos.
- 1 tomate.
- ½ pimiento.
- 1cebolla mediana.
- 1 ajo.
- Aceite.
- Azafrán.
- Sal y pimienta.

## ELABORACIÓN

Pelaremos las gambas, y con las cabezas y las cáscaras haremos un fumé y reservamos.

Partimos las verduras para hacer el sofrito.

En una sartén cubrimos el fondo de aceite, ponemos primero el pimiento, la cebolleta, el ajo y refreimos hasta que la cebolla empieza a estar trasparente. Añadimos el tomate y vamos removiendo hasta que esté todo bien sofrito.

Añadimos los calamares y lo mareamos, después añadimos las almejas para que se abran y, por último, las gambas.

Se cubre con el caldo que teníamos reservado y se lleva a ebullición. Cuando esté hirviendo añadimos los fideos (un puñado por persona), el azafrán y salpimentamos al gusto.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Tomamos la ración para una persona y retiramos las cascaras de las almejas.

Lo ponemos en el vaso de la batidora y añadimos ½ medida de espesante.

Trituramos y ya tenemos el plato listo.



MARÍA JOSEFA RAMÍREZ MARTÍNEZ

# BACALAO ENCEBOLLADO DE JAÉN

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 800 g de bacalao (sin espinas y sin piel).
- 2 cebollas medianas.
- 1 hoja de laurel.
- 3 dientes de ajo.
- 1 ramillete de perejil.
- Comino.
- Sal.
- 400 g de tomate natural triturado.
- Aceite de oliva virgen de la variedad picual.

## ELABORACIÓN

Se trocea el bacalao, se enharina (poco) y se fríe en aceite oliva picual virgen (se aparta el bacalao).

En el mismo aceite (si es necesario, se añade un poco más) se fríe la cebolla que hemos picado. Después se añaden 3 dientes de ajo troceado y se pochán lentamente.

Se le añade tomate triturado natural, se sazona al gusto y se deja freír a fuego lento.

Se añade comino y un ramillete de perejil picado, laurel y los trozos de bacalao frito, se termina de hacer a fuego lento y se sirve.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Servimos 1 ración del bacalao (excepto hoja de laurel) y la trituramos junto con 1 medida de espesante.



# SAN JACOBO

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 San Jacobos.
- Aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Freír con aceite de oliva virgen extra, teniendo cuidado de que no se queme el aceite. Otra opción es hacerlo en el horno, colocando sobre la rejilla papel para horno e introducir en el horno caliente unos 20 a 30 minutos.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Una vez fritos u horneados, introducir un San Jacobo en el vaso de la batidora, triturar con 250 ml de caldo de pollo y añadir 3 medidas de espesante, mezclándolo con el triturado. Quedará con una textura homogénea. Se le puede quitar al San Jacobo la capa de pan rallado una vez frito u horneado antes de triturar.



# PISTO DE CALABAZA CON HUEVO FRITO

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

### PISTO:

- 500 g de calabaza.
- 500 g de zanahoria.
- 1 cebolla grande.
- 150 g de salsa de tomate o tomate frito.
- 60 ml de aceite de oliva virgen extra.

- Pimienta negra molida.
- 5 mg de sal.

### HUEVO FRITO:

- 6 huevos.
- Aceite de oliva virgen suficiente para freír.

## ELABORACIÓN

Trocear las verduras y freír por separado, utilizando dos cucharas de aceite por tipo de verdura. Poner en capas comenzando por la calabaza, después la zanahoria y la cebolla. Por último, añadir una cucharada de salsa de tomate y coronar con el huevo frito.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Triturar cada una de las verduras por separado (la zanahoria y la cebolla se pueden triturar juntas) y añadir una medida de espesante cada 70 gramos de verdura, aproximadamente. En un molde de aro ir colocando primero la calabaza, después la zanahoria con cebolla y por último la salsa de tomate espesada. Freír el huevo, separar la clara de la yema, y para facilitar el triturado añadir aceite de la fritura y media cucharada de espesante a cada preparado. Poner cada una de las capas de pisto espesado, comenzando por la calabaza, después la zanahoria con cebolla y por último, el tomate. Coronar con la clara de huevo triturada y añadir la yema en el centro ayudándonos de una cuchara.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Se puede añadir un poco de caldo para facilitar el triturado.

## APROVECHAMIENTO

El pisto sobrante sirve como sofrito para los guisos tradicionales y está buenísimo como guarnición de cualquier carne o pescado. También puede utilizarse como salsa para la pasta.



# TORTILLA DE PATATAS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 6 patatas medianas.
- 5 huevos.
- ½ cebolla cortada en trozos pequeños.
- 2 vasos de aceite de oliva virgen extra.
- Sal.

## ELABORACIÓN

Una vez hechas las patatas y la cebolla a fuego lento con aceite virgen extra de oliva en la sartén, cuajar en los huevos batidos con un poco de sal y terminar en la sartén hasta que esté hecha.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Para adaptar, tomar una ración y batir en la batidora con una cucharada sopera de leche entera. Añadir más leche para una textura más ligera. Rectificar de sal si fuera necesario.



# CROQUETAS DE ROQUEFORT CON FRITADA DE TOMATES

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

### CROQUETAS DE ROQUEFORT:

- 4 cucharadas grandes de harina de repostería.
- ¾ de litro de leche entera.
- Sal al gusto.
- Orégano al gusto.
- Una pizca de nuez moscada.
- 1 cebolla grande.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 180 g de queso roquefort.

### FRITADA DE TOMATES:

- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cebollas grandes.
- ½ kg de pimientos verdes y rojos.
- 1/2 kg de calabacín.
- 1 kg de tomates rojos y maduros.
- Sal.
- Pimienta.

## ELABORACIÓN

Este plato tiene dos elaboraciones, por una parte las croquetas y por otra parte la fritada de verduras.

### Croquetas de roquefort:

Poner en una cacerola el aceite, añadir la cebolla rallada y pochar.

Añadir la harina y refreír un poco, añadir la leche templada poco a poco y mover con barrillas para que no se hagan grumos. Añadir la nuez moscada y el orégano, y seguir removiendo hasta que la masa esté homogénea.

Cuando empiece a espesar, añadir el roquefort desmenuzado, probar y rectificar de sal. Añadir el queso desmenuzado y seguir removiendo hasta conseguir una masa homogénea.

Pasar la masa a una bandeja o fuente, tapar con un plato o paño y cuando atempere, meterla en el frigorífico.

Una vez reposada y fría la masa, coger pequeñas porciones, darles forma, bañarlas en huevo y pasarlas por pan rallado para finalmente freírlas en abundante aceite de oliva, dorándolas por ambos lados.

Sacarlas y ponerlas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.

### Fritada de tomates:

Poner el aceite de oliva en una cacerola, añadirle el pimiento troceado, y la cebolla, y dejarlo pochar.

Añadir el calabacín troceado.

Mientras esto se sofríe, pelar los tomates, retirarles las pepitas y triturarlos. Freírlos a fuego medio, hasta que el tomate tome la consistencia deseada de tomate frito.



Probar y, si fuera necesario, rectificar con una cucharadita de azúcar.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Poner 3-4 croquetas en un recipiente para triturarlas, añadir agua (1/4 del vaso), 1/2 cacito de espesante y triturar. Con la masa triturada, hacer bolas y ponerlas en el plato donde se van a servir.

Poner en otro cuenco una ración de tomates fritos más 1/2 cazo de espesante y triturarlos.

Añadirlo por encima a las bolas espesadas de roquefort.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Los tomates fritos se le añaden por encima a las croquetas de disfagia para mejorar el aspecto, ya que al triturar las croquetas, aunque no varían de sabor, sí quedan con un aspecto mejorable

## APROVECHAMIENTO

El plato se puede dejar preparado y después servir caliente con un toque de microondas.

# ENSALADILLA RUSA CON GAMBAS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 kg de patatas.
- 2 huevos cocidos (duros).
- 100 g de atún en aceite de oliva.
- 300 g de mayonesa.
- ¼ kg de gambas.
- Sal.

## ELABORACIÓN

Cocer las gambas y cuando comience a hervir el agua las ponemos en un bol con agua y hielo. En el agua de las gambas cocemos las patatas enteras y con piel (previamente lavadas) y añadimos sal (al gusto). Dependiendo del tamaño, tardarán unos 20-30 minutos. Las dejamos enfriar, las pelamos y cortamos en trocitos como daditos. En un bol grande, mezclamos las patatas, el atún, las gambas peladas y los huevos duros troceados hasta que esté todo bien integrado, rectificamos de sal y ponemos a enfriar.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Tomar una porción de 200 g aproximadamente y batirla en la batidora con ½ sobre de espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Al triturar, para que quede más suave, se puede añadir una cucharita más de mayonesa.



# HAMBURGUESA DE LENTEJA ROJA

COMENSALES: 5 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 200 g de lentejas rojas.
- 50 g de cebolla.
- 50 g de zanahoria.
- 50 g de pimiento rojo.
- 1 cucharada sopera de salsa de tomate (o tomate frito).
- 2 o 3 ramitas de perejil fresco.
- 1/4 cucharadita de café de comino en polvo.
- 1/4 cucharadita de café de albahaca seca.
- 1/4 cucharadita de café de ajo en polvo.
- Pimienta negra molida.
- Sal.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra.

## ELABORACIÓN

Una vez que están mezclados todos los ingredientes se pueden añadir diferentes especias. En este caso se le añadió: comino, albahaca, pimienta variada molida, ajo molido y sal. Si te gusta con un poco de pique se le puede añadir tabasco. Finalmente, poner la hamburguesa en la sartén con un poco de aceite, intentando que la superficie se quede tostada y crujiente.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Triturar hasta conseguir una masa homogénea y añadir media medida de espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Para que resulte más fácil conseguir una textura homogénea, añadir el ajo y la cebolla en polvo.





# POSTRES



# MOUSSE DE LIMÓN

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 yogures naturales.
- 1 lata pequeña de leche condensada (370 g).
- 150 g de zumo de limón natural.
- Melocotón en almíbar, mermelada de melocotón y hojas de menta para decorar.

## ELABORACIÓN

Batimos los yogures, la leche condensada y el zumo de limón hasta su correcta integración.

Emplatamos, colocando encima del bol o la copa unos gajos de melocotón en almíbar, una cucharada de mermelada y unas hojas de menta.

Meter en el frigorífico hasta su consumo.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Triturar todos los elementos de la decoración junto con la *mousse*, a excepción de la menta, añadiendo  $\frac{1}{2}$  medida de espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Las *mousses*, en sí mismas, serían alimentos de fácil deglución en pacientes disfágicos, pero con el espesante conseguimos una adecuada homogeneidad del producto y la no separación por planos de los ingredientes.



ANA DOMÍNGUEZ MAESO

# PAN CON ACEITE Y CHOCOLATE

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- ½ litro de leche entera.
- 160 g de pan blanco (4 rebanadas).
- 100 g de chocolate negro (4 onzas).
- 40 cc de aceite (4 cucharadas soperas).
- 20 g de azúcar blanco (4 cucharaditas).

## ELABORACIÓN

Servimos 125 g de leche en una taza para cada comensal.

En cada rebanada de pan, rociamos una cucharada de aceite de oliva virgen extra y espolvoreamos con una cucharadita de azúcar.

Se acompaña de una onza de chocolate.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

En el vaso de la túrmix, colocar los ingredientes para una persona junto con 1,5 medidas de espesante y triturar hasta conseguir que esté homogénea la mezcla. Servir.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Es necesario, para que triture bien, deshacer la onza de chocolate en el microondas, y para que quede más homogéneo, retirar la corteza del pan.



# TARTA DE LA ABUELA

COMENSALES: 10 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 sobres de preparado de natillas.
- 30 g de azúcar.
- 1 litro y cuarto de leche.
- 250 g de tableta de chocolate para postres.
- 20 g de mantequilla.
- 200 g de nata para montar.
- 30 g de galletas tostadas.

## ELABORACIÓN

Para hacer la natilla se llenan dos vasos de leche por la mitad y se disuelve un sobre de preparado de natillas en cada uno de ellos.

Luego se calienta medio litro de leche a temperatura media. Cuando hierva, se añaden 3 cucharadas soperas de azúcar y los vasos con el preparado de natilla disuelta. Remover continuamente durante un par de minutos.

Para preparar el chocolate, verter en un cazo la nata. Tras hervir, añadir el chocolate troceado y la mantequilla y remover un par de minutos.

Para montar la tarta, usar 250 ml de leche para remojar las galletas. Colocar una capa de galletas en la base, añadir una capa de natilla y por último una capa de chocolate.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Se tritura una porción de tarta y se añaden tres medidas de espesante para conseguir textura miel. Se puede añadir medio vaso de leche para conseguir una mejor textura.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Podemos usar un poco de leche mientras se está triturando.



# MACEDONIA DE FRUTAS CON YOGUR

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 pera.
- 1 kiwi.
- 1 manzana.
- 3 yogures naturales (azucarados o edulcorados, según preferencia o necesidad).
- 1 plátano.
- 1 mango.

## ELABORACIÓN

Pelar y trocear toda la fruta.

Añadir por encima el yogur y servir frío.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

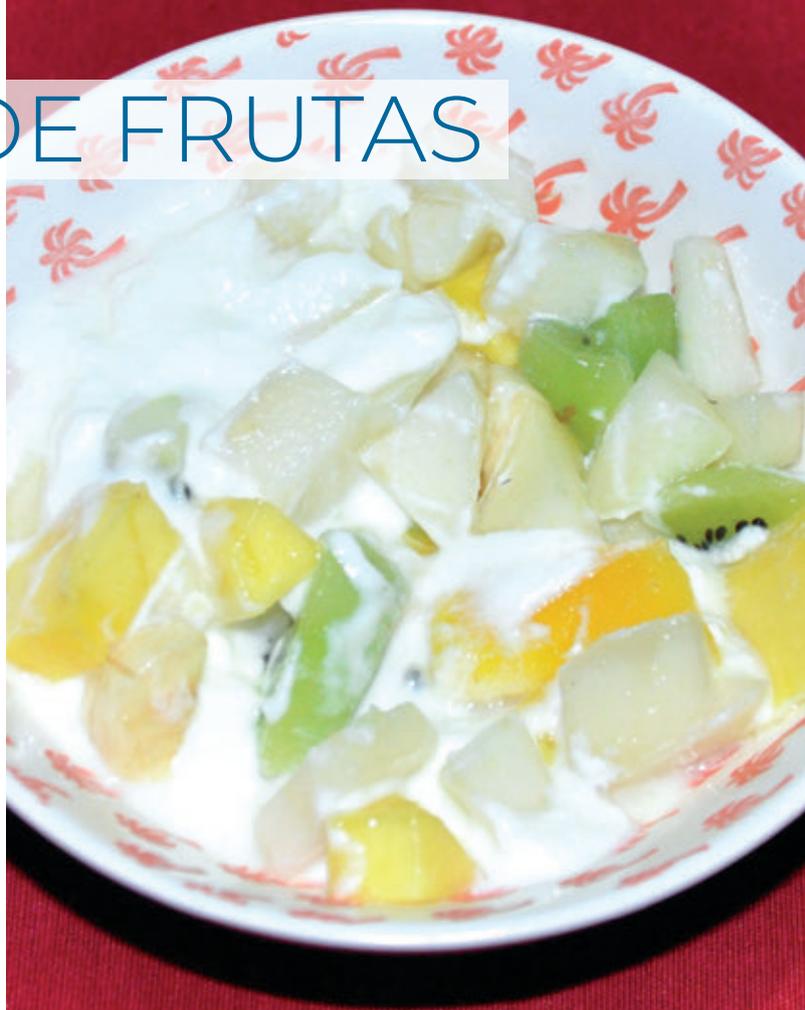
Triturar y añadir espesante hasta que adquiera la consistencia deseada.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Se debe triturar bastante hasta conseguir que no queden grumos. El espesante es útil para conseguir homogeneizar la mezcla.

## APROVECHAMIENTO

Otra opción es hacerlo con zumo de naranja.



# MOUSSE DE YOGUR Y CACAO

COMENSALES: 2 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 unidades (250 g) de yogur griego natural sin azúcar.
- ½ taza (60 ml) de leche de coco.
- 4 g de gelatina en polvo o 1 lámina.
- 2 cucharadas (20 g aproximadamente) de stevia granulada o miel.
- ½ cucharada de esencia de vainilla (3 g aproximadamente).
- 50 g de chocolate oscuro 85-90% de cacao en trozos (5 onzas).

## ELABORACIÓN

Comenzar virtiendo en un bol el yogur con la stevia o miel y la vainilla. Mezclarlo todo bien.

Calentar la leche de coco a fuego medio con la gelatina y los trozos de chocolate hasta que éstos se derritan. Para evitar que hierva, moverla constantemente.

Si la gelatina es en láminas, recordar que hay que remojarla previamente en agua fría durante unos minutos y añadirla tras escurrirla. Si es en polvo, se puede disolver a la vez que el chocolate.

Añadir la leche de coco con el chocolate y la gelatina al yogur y removerlo bien hasta lograr una mezcla homogénea.

Servirlo en dos copas y dejar que se enfríe y cuaje en el frigorífico (tardará entre 1 y 2 horas).

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Simplemente, antes de introducirlo en el frigorífico, añadir una medida de espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

Este postre no necesita triturado.

## APROVECHAMIENTO

En caso necesario, se puede añadir a la *mousse* un cacito de proteína (*whey* o *isolada*) en polvo, lo que incrementará el valor nutricional del postre.



# PERAS AL VINO

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 6 peras conferencia.
- 1 rama de canela.
- 600 ml de vino tinto.
- La cáscara de medio limón.
- 2 cucharadas pequeñas de edulcorante en polvo.

## ELABORACIÓN

Pelamos las peras, dejándoles el rabito.

Vertemos el vino y lo calentamos a fuego medio junto con el edulcorante, la canela y la cáscara de limón en una olla.

Colocamos las peras derechas en la olla y las cocinamos 20 minutos a fuego medio.

Las sacamos para ponerlas directamente en el plato o las guardamos en una bandeja.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Cortamos la parte comestible de 2 peras (si son pequeñas) y trituramos añadiéndole un poco de la salsa de vino. Añadimos 1 medida de espesante para conseguir una textura más homogénea.



# MELOCOTÓN AMARILLO EN VINO GARNACHA

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 4 melocotones grandes.
- 1 piel de limón.
- 1/3 l de vino tinto.
- 1 palito de canela en rama.
- ¼ de copa de brandy.
- 100 g de azúcar (o stevia en caso de diabetes).

## ELABORACIÓN

Lavar los melocotones y secarlos un poco.

Ponerlos a macerar 24 horas en un recipiente con el vino, el azúcar, la piel de limón, la canela y el brandy, de manera que estén distribuidos con amplitud para que no se rocen entre sí.

Pasado ese tiempo, se ponen a fuego vivo al principio, y medio durante el resto de tiempo de cocción, hasta que se notan blandos.

Mantenerlos en el mismo recipiente hasta que se enfríe el conjunto.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Poner un melocotón en un recipiente para triturar, con un trozo de la cáscara de limón.

Añadir cinco cucharadas del vino de cocción y triturar. Añadiendo más o menos vino, se consigue la textura requerida.

## APROVECHAMIENTO

A la hora de preparar esta receta utilice solamente melocotones de carne amarilla.

Se puede elaborar igual, pero con los melocotones troceados. En este caso se tienen macerando cuatro días y no necesita de posterior cocción (nunca en plástico, mejor en recipiente de cristal, barro o acero inoxidable).

Puede mezclarse con un yogur natural o de limón.



MARÍA JOSEFA RAMÍREZ MARTÍNEZ

# BATIDO DE FRUTAS

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 2 manzanas.
- 2 peras.
- 6 fresas.
- 1 naranja.
- Varios frutos rojos.

## ELABORACIÓN

Se pelan las manzanas y las peras, que se trocean junto con las fresas y frutos rojos, y se añade el zumo de naranja.

Batimos todo junto y servimos refrigerado.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Se añade a 1 ración del batido  $\frac{1}{2}$  medida de espesante y mezclamos hasta homogeneizar.



# MANZANA ASADA

**COMENSALES:** 4 (no es necesario el espesante)

## INGREDIENTES

- 4 manzanas.
- 2 palos de canela.

## ELABORACIÓN

Lavar las manzanas bien, retirar el centro, partir los palitos de canela en dos trozos e introducir cada uno en el hueco del corazón de la manzana que hemos retirado.

Poner las manzanas en una fuente refractaria para el microondas. Colocar la fuente con las manzanas en el microondas durante 4 minutos unas tres veces. Si la manzana es más dura, poner más veces.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Una vez que la manzana esté en su punto, retirar la piel de una y también, si ha quedado, la parte del corazón, pues pueden formar doble textura. Una vez limpia la manzana, triturar.



# CREMA DE ARROZ CON LECHE

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 100 g de arroz.
- 1.500 ml de leche de vaca entera.
- 100 g de azúcar (o edulcorante al gusto).
- Piel de limón.
- 2 ramas de canela grandes.
- Canela molida.

## ELABORACIÓN

Dejar el arroz en remojo toda la noche. Al día siguiente, poner la leche a hervir con la canela y la piel de limón durante unos diez minutos. Mientras, lavar el arroz hasta que salga el agua clara. Después, tritarlo con 3 tazas de leche hasta que esté lo más homogéneo posible, y agregar esta crema de arroz a la leche caliente. Dejar hervir suavemente y seguir moviendo de 15 a 20 minutos. En el último momento, añadir el azúcar o el edulcorante. Poner a enfriar la crema de arroz en una fuente o en moldes individuales y espolvorear con canela molida.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

La consistencia ya es textura *pudding* y no necesita espesante. Si la crema sale muy clarita se puede añadir un cacito de espesante una vez frío y remover muy bien.

## TRUCOS PARA TRITURAR

El arroz puesto en remojo toda la noche está blando y se tritura muy bien.

## APROVECHAMIENTO

Si se pone en remojo más arroz del que se necesita, se puede hacer arroz blanco para multitud de recetas. Al lavarlo y quitarle el almidón no se pega y puede mezclarse. También se puede aprovechar para hacer arroz blanco con tomate, añadiendo espesante a la salsa de tomate.



# CREMA CATALANA

COMENSALES: 6 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 5 yemas de huevo.
- 600 ml de leche entera.
- 100g de azúcar.
- 25 g de maicena.
- La piel de media naranja.
- Canela en rama.
- 30 g de azúcar para caramelizar o caramelo líquido.

## ELABORACIÓN

Poner a calentar la mitad de la leche con rama de canela y la piel de naranja hasta que casi hierva. En un bol, mezclar el azúcar con las yemas. En otro cuenco, batir la otra mitad de la leche con la maicena y echarla en el bol de las yemas y el azúcar, mezclándolo todo. Añadir la leche (colada para evitar la canela y piel de naranja) que habíamos calentado poco a poco, sin dejar de remover. Se lleva al fuego de nuevo la mezcla y a fuego medio, sin parar de remover con una cuchara de madera, cocinamos hasta que esté espeso. Se sabe que está cuando mojando el dorso de la cuchara, pasamos el dedo por el centro y está como una crema. Cuando está cremosa, retiramos del fuego.

Verter en los recipientes preparados, tapar con film transparente y dejar enfriar a temperatura ambiente. Meter en la nevera 3 o 4 horas.

Una vez fría, esparcir azúcar por encima y quemar con una plancha o añadir caramelo líquido.

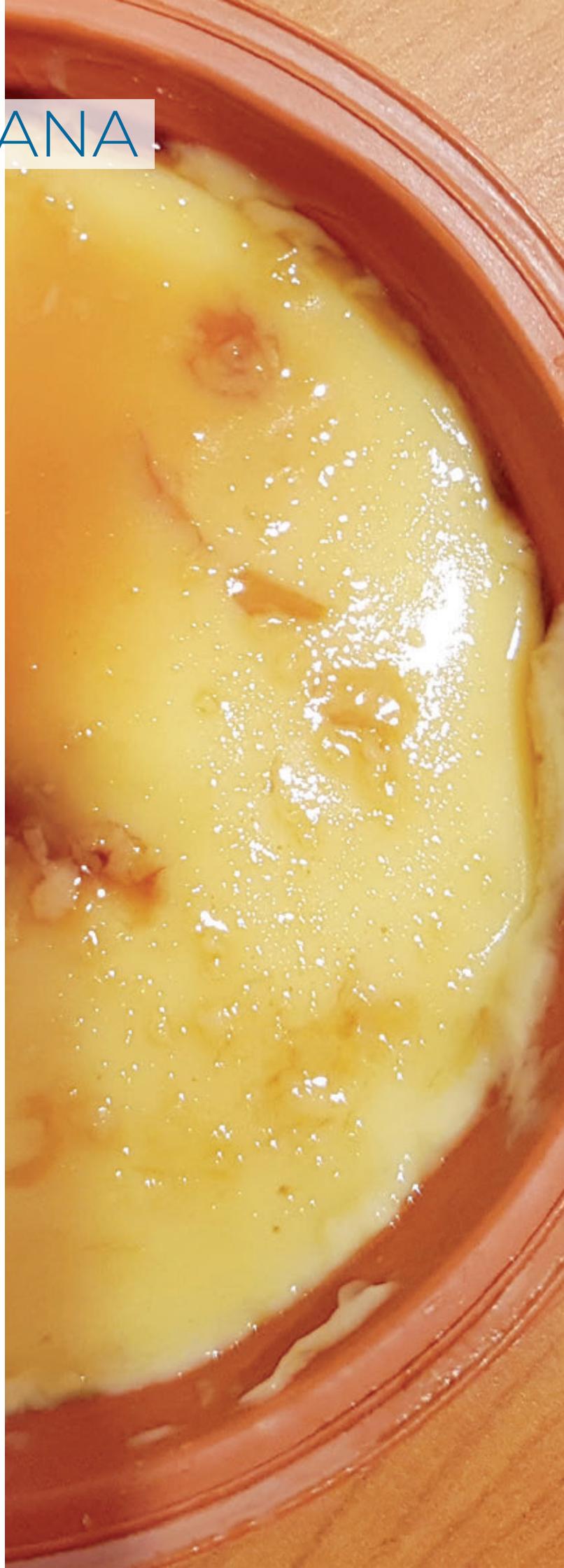
## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Añadir a la crema una medida de espesante.

## TRUCOS PARA TRITURAR

El recipiente que vamos a espesar no debe tener el azúcar caramelizado con plancha, sino caramelo líquido (si no hay contraindicación).

Si se compra la crema ya hecha, añadir igualmente espesante, ya que se puede disgregar en la boca y puede producir disfagia.



# MOUSSE DE TURRÓN

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 tableta de turrón de jijona (250 g).
- 2 bricks de nata para montar (400 ml).
- Almendra molida.

## ELABORACIÓN

Poner en un recipiente la nata fría y montar, bien a mano o con robot.

Cuando la nata monte, añadir troceado y desmenuzado el turrón, y tritarlo todo junto hasta conseguir que todo quede bien batido.

Emplatar, añadir por encima las almendras molidas y servir bien fresquito.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Colar previamente la ración por si quedaba algún resto de almendra y añadir  $\frac{1}{2}$  cacito de espesante para homogeneizar la *mousse* y evitar que se disgregue en la boca. A esta ración no se le añade la almendra triturada de decoración.

## TRUCOS PARA TRITURAR

La textura resultante de la *mousse* ya es apta para pacientes disfágicos, pero añadimos espesante para que no se disgregue el bolo al meterlo en la boca.

## APROVECHAMIENTO

La *mousse* se puede hacer con otro tipo de turrón de Navidad, siempre que sea de consistencia untuosa (chocolate, trufas, nata con nueces...).



ROSALÍA RIOJA VÁZQUEZ

# QUESO BLANCO CON MIEL

COMENSALES: 4 (1 con espesante)

## INGREDIENTES

- 1 tarrina de queso blanco batido.
- Miel blanca.

## ELABORACIÓN

Desmoldar una tarrina de queso blanco y añadir miel al gusto.

## MODIFICACIÓN PARA LA DISFAGIA

Poner en el vaso de la batidora 3 medidas rasas de espesante y añadir 100 g de queso blanco batido. Batir bien y echar en un molde. Retirar el molde y añadir miel al gusto.









PATROCINADO POR



**FRESENIUS  
KABI**

caring for life