

RECOMENDACIONES HIGIÉNICO-DIETÉTICAS PARA LA DISFAGIA

Recomendaciones no nutricionales:

- Mantener una correcta higiene bucal antes y después de las comidas para evitar infecciones u otros problemas bucales.
- Comer en un entorno tranquilo y sin prisas para poder masticar bien los alimentos.
- No utilizar un líquido para limpiar la boca hasta que no se haya tragado todo el alimento.
- Posición correcta: sentado, espalda ligeramente hacia delante y los pies tocando el suelo.
- Dar tiempo a que el enfermo trague sin someterlo a prisas ni presionarlo.
- Supervisar los movimientos de la deglución y controlar que el alimento no se acumule en la boca.
- Estar atento a la voz del paciente (los alimentos pueden depositarse en las cuerdas bucales).
- Asegurar un tiempo de descanso después de la comida, sobre todo si se siente cansado.
- Intenta que coma más a primera hora porque es posible que a la noche esté más cansado y coma menos.

Recomendaciones nutricionales:

- Repartir las comidas en 5 ó 6 tomas diarias. Fraccionando la alimentación se asegura en mayor medida la ingestión necesaria de alimentos.
- Evitar los alimentos que puedan irritar o herir la cavidad bucal como el pan tostado, galletas, patatas chips...
- Evitar alimentos pegajosos como el arroz, pan de molde...
- Evitar el uso de condimentos fuertes, muy salados o muy ácidos.
- Modificar la textura de los alimentos sólidos y líquidos para facilitar la deglución.
- Haz que las comidas sean de aspecto y color atractivos. Si trituras los alimentos, procura que mantengan su color original. Pasar los purés por el chino para poder quitar los hollejos o pepitas que pudiesen quedar.
- Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar su apetito y la cantidad de saliva de su boca.
- Los alimentos fríos se tragan mejor porque estimulan el mecanismo de deglución.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

- No debe abusarse de productos con cafeína (café y otras bebidas) porque tienen efecto diurético y eso contribuye a la deshidratación, fatiga y espesamiento de la saliva
- Las carnes y pescados en salsa también se tragan con más facilidad por estar lubricadas y porque no se fragmentan en la boca ni forman pequeñas partículas que pueden ser una causa de atragantamiento. Se debe prestar atención a alimentos quebradizos o más duros como los empanados, rebozados, etc.
- Variar la alimentación lo máximo posible para asegurar un correcto aporte de nutrientes. Tomar 1.5-2 litros de agua al día para asegurar una correcta hidratación.

Dificultad para tragar alimentos líquidos

- Te recomendamos que sustituyas el agua por la gelatina para evitar deshidratarte (cada 500 g de gelatina equivalen a un litro de agua).
- A las gelatinas se les puede añadir azúcar o clara de huevo rallada; de esta forma aportarán agua y alimento. Estas gelatinas son útiles también para ayudar a tragar medicamentos.
- Existen productos que, al añadirlos a los líquidos, se hacen espesos y de esta manera son más fáciles de tragar. Además de los productos comerciales puedes utilizar otros convencionales: leche mezclada con maicena o cereales o galletas, zumos mezclados con maicena, caldo con tapioca, queso, patata, cremas con patata, maicena, queso, patata...

¿Cómo utilizar los espesantes?

- Para conseguir una consistencia adecuada es mejor añadir el espesante poco a poco, porque determinados productos espesan muy rápidamente y otros, lo hacen después de algunos minutos.
- Si mezclas el líquido y el espesante en un recipiente con tapa (o coctelera) y agitas con fuerza evitarás la formación de grumos.
- Si el líquido está templado será más fácil mezclarlo con el espesante
- En caso de que el espesante cambie el sabor, puedes mezclarlo con zumos o caldo que añadan un sabor no neutro.

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Posibles problemas y consejos

Pérdida de la sensibilidad oral

Consejo:

- Colocar el alimento en contacto con la zona más sensible y elegir alimentos que tengan más sabor, para producir un estímulo adecuado.

Evitar:

- Alimentos que tengan diversas texturas

Pérdida de la movilidad lingual

Consejo:

- Alimentos semisólidos que puedan formar un bolo alimentario compacto.
- Alimentos bien hidratados.

Sequedad bucal

Consejo:

- Alimentos bien hidratados.
- Agregar grasas, salsas, jugos, zumo de limón para deshacer las secreciones.
- Mantener un aporte hídrico suficiente.

Evitar:

- Alimentos secos.
- Productos lácteos frescos (en personas que presenten unas secreciones viscosas).

Mala coordinación en la fase preparatoria de la deglución

Consejo:

- Alimentos con texturas adaptadas.
- Alimentos densos, que tengan una buena cohesión
- Condimentos
- Temperaturas extremas.

Evitar:

- Alimentos densos o pegajosos



Características de una dieta progresiva en la disfagia

FASE	ALIMENTOS ACONSEJADOS	ALIMENTOS DESACONSEJADOS
<p><u>Fase 1</u> Purés licuados o finos, con una consistencia homogénea, que no mantienen su forma después de servir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los alimentos en forma de puré, papilla de cereales caliente totalmente homogénea, cremas, queso de bola en crema, yogurt homogéneo y puddings. - Se pueden añadir agentes espesantes para modificar la textura y espesar los líquidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los líquidos (incluido el agua).
<p><u>Fase 2</u> Purés consistentes y homogéneos de alimentos suaves, cuya textura se mantenga después de servir y no se disgregue en sólido y líquido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los alimentos que, en su estado original, sean suaves como crepes, carnes tiernas finamente picadas, pescado y huevos con una preparación espesa, quesos suaves, pasta, verdura tierna cocida, plátano maduro cortado, panes y pasteles esponjosos. - Si es necesario, pueden añadirse agentes espesantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - El agua (sólo están permitidos los líquidos gruesos)
<p><u>Fase 3</u> Alimentos picados con una textura constante que requieran una cierta masticación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pueden utilizarse líquidos según su tolerancia. - Todos los alimentos de las etapas anteriores más los huevos, carnes tiernas con salsa espesa, pescados suaves, todas las verduras tiernas y frutas en conserva. 	
<p><u>Fase 4</u> Alimentos picados con cualquier tipo de textura, que requieran masticación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los líquidos son tolerados. - Todos los alimentos de las etapas anteriores con texturas esponjosas junto con líquidos, como sopa de verduras, alimentos fuertes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos que puedan plantear un peligro como panes secos, carnes fuertes, manzanas, arroz, maíz.
<p><u>Fase 5</u> Dieta normal, estándar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los alimentos 	

DIETA DISFAGIA A LÍQUIDOS 2000 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (200 ml), leche de vaca en polvo desnatada (15 g), Cereales en polvo (30 g), aceite de oliva (5 g)). Zumo de naranja (150 ml) + Espesante (5 g)
2. Papilla de cereales (leche de vaca desnatada (200 ml), leche de vaca en polvo desnatada (15 g), Cereales en polvo (30 g), aceite de oliva (5 g)). Triturado de frutas (plátano (50 g), pera (70 g)).
3. Batido (2 yogures desnatados, leche de vaca en polvo desnatada (15 g), Cereales en polvo (10 g), plátano (70 g)).

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA (Elegir una opción para cada ingesta)

1. Triturado de frutas (manzana (200 g), miel (10 g)).
2. Papilla de cereales (leche desnatada (200 ml), Cereales en polvo (30 g)).
3. Batido de frutas (leche desnatada (200 ml), leche en polvo desnatada (15 g), melocotón en almíbar (100 g)).

COMIDA:

1. **Puré de calabaza con merluza** (calabaza (120 g), patata (150 g), harina de trigo integral (30 g), merluza (120 g)). Pera asada (150 g).
2. **Crema de lentejas con verduras** (lentejas (70 g), cebolla (50 g), zanahoria (50 g), puerros (50 g), nata (10 g)). Zumo de naranja (200 ml) + espesante (10 g).
3. **Crema de bechamel con merluza** (merluza (120 g), leche de vaca desnatada (100 g), harina de trigo integral (30 g)). **Salmorejo** (tomate (125 g), cebolla (40 g), pepino (40 g), pimiento (40 g), ajo, pan (40 g)). Plátano maduro machacado (150 g) + zumo de limón.
4. **Crema de garbanzos con zanahoria y arroz** (garbanzos (70 g), zanahoria (50 g), morcillo (60 g), harina de trigo integral (20 g)). Yogur desnatado (125 g).
5. **Crema de guisantes con pollo** (guisantes (150 g), pollo deshuesado (80 g), patata (100 g), harina de trigo integral (20 g)). Natillas (1 unidad).
6. **Crema de alubias con verduras y merluza** (alubias (70 g), merluza (100 g), zanahoria (50 g), cebolla (50 g), patata (70 g), harina de trigo integral (20 g)). Yogur desnatado (125 g).
7. **Crema de zanahoria con ternera y patatas** (zanahoria (120 g), patata (120 g), ternera (80 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).

CENA:

1. **Puré de patatas con pimiento verde y ternera** (patata (150 g), pimiento (70 g), ternera (80 g), claras de huevo (60 g)). Plátano maduro machacado (150 g) con zumo de limón.
2. **Crema de verduras con gallo** (gallo (120 g), patata (150 g) judías verdes (150 g), harina de trigo integral (20 g)). Papilla de yogur con cereales (1 yogur + Cereales en polvo (10 g)).
3. **Crema de verduras con ternera** (calabacín (120 g), ternera (80 g), patata (150 g), zanahoria (50 g), harina de trigo integral (20 g)). Pera asada (150 g).
4. **Crema de berenjenas con pollo** (berenjena (100 g), pollo deshuesado (100 g), patata (125 g)). Manzana asada (175 g) con miel (10 g).
5. **Crema de champiñones con ternera** (champiñón (150 g), ternera (60 g), patata (150 g), clara de huevo (30 g)). Pera asada (150 g).
6. **Crema de puerros con jamón** (puerro (120 g), jamón cocido (50 g), patata (150 g)). Batido de frutas (plátano (150 g), zumo de limón, Cereales en polvo (20 g)).
7. **Gazpacho** (tomate (150 g), cebolla (50 g), pepino (50 g), pimiento (50 g), ajo + pan (40g)). **Crema bechamel con bacalao** (leche de vaca desnatada (60 g), harina de trigo integral (30 g), bacalao fresco (120 g), nata (20 g)). Plátano maduro machacado (150 g) con zumo de limón.

RECENA: (Elegir una opción)

1. Yogur desnatado (125 g) + nueces en polvo (10 g).
2. Leche de vaca desnatada (100 g) + Cereales en polvo (20g)



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

*Todos los purés/cremas irán acompañados de 10cc de Aceite de Oliva.

MEDIDAS CASERAS:

- 1 cazo:
 - De crema/puré: 160g
 - De sopa líquida: 140g
 - De legumbres: 160g
- 1 cucharón:
 - De verduras cocinadas: 140g
 - De pasta: 120g
 - De carne o pescado guisado: 150g
- 1 taza → 250ml de Líquidos (leche, agua...)
- 1 vaso → 200 ml de líquido (leche, agua...)
- 1 cuchara sopera:
 - Aceite de oliva: 10g
 - Cereales en crudo (cereales de desayuno, arroz, quinoa, avena...): 30g
 - Pasta (macarrones, espirales...): 15g
- 1 cuchara de postre:
 - Aceite: 5g
 - Azúcar: 8g
 - Miel: 20g
 - Mermelada: 15g
 - Café soluble: 2g
 - Sal: 5g