



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



Servicio de Endocrinología y Nutrición

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).
- 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...
- Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar su apetito y la cantidad de saliva de su boca.
- Evitar el uso de condimentos fuertes, muy salados o muy ácidos.
- Modificar la textura de los alimentos sólidos 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.
- 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.
- No debe abusarse de productos con cafeína (café y otras bebidas) porque tienen efecto diurético y eso contribuye a la deshidratación y espesamiento de la saliva.
- Los alimentos fríos se tragan mejor porque estimulan el mecanismo de deglución.
- 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.



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



Servicio de Endocrinología y Nutrición

Dificultad para tragar alimentos sólidos

- Coma alimentos en pequeñas porciones porque si los trozos son grandes es más difícil masticarlos y tragarlos.
- Cambiando la consistencia de los alimentos puede hacerse una dieta equilibrada. La carne, por ejemplo, puede tomarse en forma de puré mezclada con patata, queso y verduras. Puedes consultar a un dietista para encontrar soluciones.
- Puedes hacer platos con alimentos suaves como la tapioca, el queso o la gelatina que puede facilitar el paso por su garganta haciendo más sencillo el tragarlos.
- Los zumos de frutas enriquecidos con leche y yogures batidos así como refrescos energéticos también son recomendables. De esta manera conseguirás aumentar la energía de tu dieta y mantenerte fuerte.
- Puedes preparar platos únicos muy nutritivos y fáciles de tragar. Purés de verduras con pollo, sopa de tapioca con clara de huevo, etc.

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).



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



Servicio de Endocrinología y Nutrición

DIETA DISFAGIA A SÓLIDOS 1500 KCAL

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1. Leche de vaca desnatada (150 ml) + leche en polvo desnatada (15 g) + Cereales en polvo (20g) + miel (10 g). Zumo de naranja (150 ml)
2. Batido: Leche de vaca desnatada (100 ml) + plátano (60 g) + 4 fresas + cereales en polvo (20g)
3. Batido de yogur: Yogures desnatados (125 g) + melocotón en almíbar (60 g) + leche en polvo desnatada (15g) + Cereales en polvo (10 g)

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

1. Yogur líquido (125 g) + cereales en polvo (10 g)
2. Leche desnatada (100 g) + 4 galletas María
3. Batido: piña en almíbar (100 g) + leche desnatada (50 ml)
4. Triturado de yogur líquido (125 g) + nueces en polvo (10 g).

COMIDA:

1. **Puré de calabaza con pescado** (calabaza (100g), merluza (100g), harina de trigo integral (20g), leche de vaca desnatada (50g), patata (50g), caldo de pescado). Frutas trituradas (150g).
2. **Crema de lentejas con verduras y pollo** (pollo deshuesado (50g), lentejas (60g), zanahoria (40g), puerros (80g), patata (60g), harina de trigo (20g)). Batido de frutas (leche desnatada (50g), 3 fresas, plátano (50g)).
3. **Crema de coliflor con carne** (coliflor (80g), patata (125g), 1 huevo, pollo deshuesado (60g)). Plátano aplastado (100g) con zumo de limón (20g).
4. **Crema de garbanzos** (caldo de verduras, garbanzos (60g), espinacas (100 g), harina de arroz (10 g)). Yogur desnatado natural (125 g) con almendra en polvo (10 g).
5. **Crema de guisantes con pollo** (Guisantes (100g), patata (125 g), pollo deshuesado (60g), harina de trigo integral (15 g)). Manzana asada (150 g).
6. **Crema de alubias con bacalao** (caldo de verduras, alubias (60 g), bacalao (80 g), puerro (40 g), zanahoria (40 g), harina de trigo integral (20 g)). Flan de huevo o natillas (1 unidad).
7. **Crema de zanahoria con ternera** (zanahoria (150 g), ternera (60 g), harina de arroz (20 g)). Melón triturado (100g)

CENA:

1. **Puré de verduras con patatas** (caldo de carne, patata (125 g), ternera (30 g), puerro (40 g), judías verdes (50 g), zanahoria (30 g)). Cuajada (1 unidad).
2. **Crema de calabacín** (caldo de pescado, gallo (60 g), calabacín (100 g), patata (100 g), harina de trigo integral (20 g)). Zumo de naranja (150 ml).
3. **Crema de verduras con ternera** (caldo de carne, ternera (60 g), judías verdes (100 g), zanahoria (60 g), patata (60 g), harina de trigo integral (20 g)). Triturado de frutas (manzana (50 g), naranja (100 g)).
4. **Crema de berenjenas con merluza** (berenjena (100 g), merluza (80 g), patata (50 g)). Zumo de naranja (150 ml) + Cereales en polvo (20 g).
5. **Crema de champiñones con carne de ternera** (champiñones (150 g), ternera (60 g), patata (125 g), harina de trigo integral (15 g)). Fresas trituradas (120 g).
6. **Crema de puerros con copos de patata** (caldo de verduras, puerros (100 g), patata (125 g)) + aceite de oliva (10g). Triturado de frutas (sandía (100 g), plátano (50 g)).
7. **Crema de bechamel con pescado** (1 huevo machacado, leche desnatada (100 g), harina de trigo integral (30 g), lubina (60 g)). Helado lácteo (100 g).

RECENA: (Elegir una opción)

1. Triturado de leche desnatada (150 g) + cereales en polvo (20 g)
2. Yogur desnatado (125 g)
3. Triturado de yogur desnatado (125 g) + 3 galletas María.



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



Servicio de Endocrinología y Nutrición

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