

INFORMACIÓN AL PACIENTE- DISFAGIA O PROBLEMAS DE MASTICACIÓN

¿Por qué es importante seguir estos consejos dietético-nutricionales?

Porque le ayudarán a estar bien nutrido e hidratado y a reducir el riesgo de complicaciones respiratorias.

Recomendaciones dietéticas generales

- Asegure que se encuentra bien sentado durante las comidas
- Distribuya su alimentación en 5 o 6 comidas al día
- Coma poco a poco, con volúmenes pequeños de una vez y mastique bien, formando una pasta antes de tragar.

A continuación, puede encontrar las texturas para adaptar los alimentos sólidos y líquidos a la textura que le hayan recomendado en su centro de salud.

TEXTURA DE LÍQUIDOS

Tipo de textura	Explicación
Líquida	Líquidos como el agua, infusiones, café, caldo vegetal.
Néctar	Líquidos un poco densos de consistencia similar al zumo de melocotón o a la nata líquida. Para tomar dar esta textura a los líquidos, se usan espesantes*.
Miel	Líquidos densos de consistencia similar al yogur batido. Se puede tomar del vaso o con cuchara. Para tomar dar esta textura a los líquidos, se usan espesantes*.
Pudding	Líquidos muy espesos de consistencia similar al flan o gelatina. Se deben tomar con cuchara. Para tomar dar esta textura a los líquidos, se usan espesantes*.

*** Si precisa espesante, se lo puede recetar su médico.**

TEXTURA DE ALIMENTOS SÓLIDOS

Tipo de textura	Explicación y ejemplos de alimentos
Puré - triturados	Triturar la comida y pasarla por un tamiz si es necesario para eliminar pieles o trocitos que puedan dificultar la deglución. La consistencia debe ser espesa y homogénea. Ejemplos: puré de patata, legumbres y verduras variadas con pollo, pescado, carne o huevo. Leche con harina de cereales. Frutas trituradas. Flan, yogur, natillas.
Masticación muy fácil	Alimentos blandos y húmedos que se pueden chafar con un tenedor. Ejemplos: pasta, patatas, zanahorias muy cocidas. Pescado sin espinas desmenuzado con salsa espesa tipo bechamel. Lasaña, berenjenas rellenas. Pastel de pescado. Tortilla francesa. Pan blando untado con tomate y aceite. Jamón cocido muy fino. Queso fresco. Manzana asada. Plátano.
Masticación fácil	Alimentos blandos que requieren masticar un poco más que los anteriores. Verduras con patatas hervidas. Legumbres cocidas. Albóndigas con salsa. Hamburguesa, tortilla española. Pan blando con queso. Fruta madura.
Normal	Incluye los alimentos con alto riesgo de atragantamiento

- Evite los alimentos de textura normal por su alto riesgo de atragantamiento o dificultad para ser tragados, por ejemplo:

ALIMENTOS CON TEXTURAS DIFÍCILES O DE RIESGO	
Alimentos con doble textura	Mezclas de líquido y sólido: sopas con pasta, arroz, legumbres, verduras, carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos de fruta o cereales, etc.
Alimentos que al morder desprenden líquidos	Naranja, mandarina, sandía, uvas, pera de agua...
Alimentos que se funden (en personas que requieren espesante para los líquidos)	Helados, polos, gelatinas de poca consistencia,...
Alimentos que no forman bolo/masa al masticar	Arroz, legumbres enteras, guisantes,...
Alimentos fibrosos	Piña , lechuga, apio, espárragos
Alimentos con pieles o semillas	Frutas y vegetales que incluyen piel y/o semillas (mandarina, uvas, tomate, guisante)
Alimentos crujientes o secos que se desmenuzan en la boca	Pan tostado, biscotes, galletas, patatas fritas de bolsa y similares, queso seco,
Alimentos duros y secos	Frutos secos en general
Alimentos pegajosos	Chocolate, caramelos, quesitos, pan de molde...

- Intente incluir una amplia variedad de alimentos para evitar la rutina y procure que las preparaciones sean atractivas.
- En caso de falta de apetito, incluya en sus preparaciones alimentos que aumenten el valor nutritivo del plato por ejemplo huevo, leche, queso, pescado, etc.

Aspectos culinarios y de compra

- Si necesita usar espesantes comerciales o gelatinas, que puede adquirir en la farmacia. Consulte en el centro de salud por los más adecuados para su caso.
- Si precisa dieta triturada es aconsejable realizar platos únicos completos en las comida principales, es decir que incluyan carne, pescado, legumbres o huevos, además de otros ingredientes como cereales, patatas, verduras, etc. Para elaborar un buen triturado es importante saber cómo se comportará cada alimento durante el proceso, por ejemplo, las frutas y verduras ricas en agua como la sandía o el tomate, dan consistencia líquida, los cereales, legumbres y patatas son espesantes, y el aceite y los quesos, dan textura de crema.
- Haga platos sencillos, aliñe según requiera la receta y cuida la presentación. A la hora de manipular los ingredientes:
 - Elimine huesos, espinas, cartílagos, pieles, fibras, semillas o huesos.
 - Cocine los alimentos en trozos pequeños para facilitar la cocción y el triturado.
 - Use técnicas para potenciar el aroma y el sabor como marinar o aderezar los ingredientes antes de la cocción, con combinaciones de hierbas aromáticas, especias, aceites, etc.
 - Limpie y desinfecte las frutas y verduras para triturados de consumo en crudo.

Grupos de alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	RECOMENDADOS	NO RECOMENDADOS
HUEVOS	En tortilla, revueltos, cocidos (retirando la yema) o rellenos incluida la yema y acompañado de salsa.	Yema del huevo cocido sola
CARNES Y DERIVADOS	Carne picada, hamburguesas, albóndigas, salchichas, pastel de carne, jamón cocido, preferiblemente acompañadas de salsas.	Trozos de carne (bistec, pechuga, muslo,...) sin picar
PESCADOS	Todos los pescados sin espinas, preferiblemente cocidos y/o acompañados de salsas.	Pescados con espinas, pieles y/o muy secos.
VERDURAS	Verduras hervidas como espinaca, acelga, coliflor, brécol, champiñón. Todas las preparadas en forma de purés o cremas. Tomate crudo entero sin piel y maduro o triturado	Todas las verduras crudas. Algunas verduras hervidas sin triturar tales como maíz, guisante, judías verdes, apio, puerro, espárrago o alcachofa.
FRUTAS	Frutas maduras de consistencia blanda: melocotón, nectarina, paraguayo. Frutas cocidas, asadas o en almíbar o en su jugo, eliminando el líquido	Algunas frutas frescas tales como el plátano, uva, naranja, mandarina, fresa, manzana, pera, kiwi, melón, sandía, piña
CEREALES Y DERIVADOS TUBÉRCULOS	Papillas de cereales, crema de arroz, patata cocida o chafada.	Pan tostado, biscotes, payés, de molde. Cereales de desayuno enteros. Galletas y bollería en general. Arroz, quinoa. Pastas (fideos, macarrones)
LEGUMBRES	Legumbres preparadas en forma de purés o cremas	Todas las legumbres en su forma original
PRODUCTOS LÁCTEOS	Yogures sin trozos de frutas, natillas, flanes y quesos tiernos	Leche líquida, yogur con trozos de frutas, queso curados, helados, batidos
BEBIDAS	Bebidas espesadas según tolerancia individual	Las no incluidas en apartado "recomendados".
FRUTOS SECOS Y SEMILLAS	Molidos empleados en preparaciones tipo cremas o purés	Todos los frutos secos y semillas en su forma original: nueces, almendras, avellanas, pipas de girasol, calabaza...

Menú genérico una semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Fruta	Verdura Patata Carne Fruta	Verdura Cereal Carne Fruta
CENA	Verdura Cereal Huevo Lácteo	Verdura Cereal Carne Fruta	Verdura Patata Pescado Fruta	Verdura Cereal Carne Lácteo	Verdura Patata Huevo Fruta	Verdura Legumbre Fruta	Verdura Cereal Pescado Lácteo

Ej. Menú de un día DIETA TRITURADA (ejemplo lunes)

- Puré triturado espeso. Se puede añadir un espesante* para homogenizar y obtener la textura deseada.

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Papilla de copos de avena, fruta fresca y leche	Papilla de fruta y queso fresco batido.	Puré de merluza, patata y judías. Compota de manzana	Batido de plátano y almendra pelada	Puré de sémola de arroz, huevo, zanahoria y jamón dulce. Cuajada

* Los alimentos se pueden espesar con harina y féculas como la patatas las legumbres o bien usando gelatinas que se pueden adquirir en el supermercado o la farmacia. También pueden emplearse preparados comerciales de venta en farmacia, para ello consulte con su equipo de atención primaria

Ej. Menú de un día DIETA MASTICACIÓN MUY FÁCIL** (ejemplo lunes)

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche. Magraneta con aceite y jamón dulce fino.	Melocotón en conserva (sin líquido) y queso fresco	Puré de verduras Pastel de merluza con garbanzo, cebolla y zanahoria Manzana horno	Plátano maduro y un yogur	Crema de calabacín Tortilla francesa Cuajada

** Si se tolera la textura húmeda, pueden presentarse los purés de carnes o pescados en forma de pastel o *pudding*, dándoles forma con un molde.

Ej. Menú de un día DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN (ejemplo lunes)

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche. Pan con aceite, tomate restregado y queso fresco	Yogur con avena	Crema de setas Guiso de merluza con patata y zanahoria Pera hervida	Plátano	Crema de calabacín. Tortilla de patata con cebolla y calabacín. Cuajada

Para saber más.

- Información sobre la disfagia
<https://medlineplus.gov/spanish/swallowingdisorders.html>
- GUIA DE NUTRICION PARA PERSONAS CON DISFAGIA. IMSERSO. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2012
http://www.imsero.es/InterPresent1/groups/imsero/documents/binario/600077_guia_nutricion_disfagia.pdf