



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

INTRODUCCIÓN

La **Disfagia** es la dificultad para tragar los alimentos o para hacer progresar correctamente los alimentos (sólidos o líquidos) desde la boca hasta el estómago. La disfagia puede ser peligrosa porque puede provocar problemas respiratorios, si el alimento, parte de ello o la saliva, pasan hacia la vía respiratoria. También puede asociarse a problemas de hidratación, pérdida de peso y desnutrición, entre otros.

El proceso de deglución es un acto muy complejo, en el que intervienen numerosos nervios y músculos de la cara, boca, faringe y esófago. Enfermedades neurológicas como la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), el Parkinson, el Alzheimer y los accidentes cerebrovasculares (ACVA), entre otras, pueden asociarse con un mayor riesgo de presentar disfagia principalmente para líquidos. También procesos inflamatorios ó tumorales, que ocasionan una zona de paso demasiado estrecha pueden dificultar el paso del alimento. En estos casos suele afectar más a los alimentos sólidos.

Si antes, durante, o después de tragar, presenta tos, tiene cambios en el tono de voz, le queda algo de alimento en la boca o en la garganta que le obliga a carraspear, o se atraganta al comer, consulte a su equipo sanitario, puede necesitar una adaptación más personalizada de estas recomendaciones.

Su alimentación puede modificarse en tres aspectos:

- **Consistencia o textura:** Hay 5 tipos de consistencia: líquida, néctar, miel, pudín y sólida.
- **Volumen:** Las cantidades pequeñas presentan menor riesgo. Inicie la introducción en la boca de pequeñas cantidades de alimentos o líquidos, en torno a una “cuchara de café” y si lo tolera bien, aumente a “cuchara cadete” y después a “cuchara sopera”. Evite la utilización de jeringas y pajitas.
- Elija alimentos que **estimulen sensorialmente** como alimentos ácidos y temperaturas frías (helado de limón o de piña).

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional, evitando o mejorando la desnutrición
- Asegurar que se cubran los requerimientos de líquidos y evitar así la deshidratación
- Disminuir el riesgo de aspiración, que ocasionaría problemas respiratorios graves
- Permitir una normal integración del paciente dentro del ámbito familiar y social

RECOMENDACIONES GENERALES

Modifique la consistencia de los alimentos y las bebidas según sus necesidades y tómelos en pequeñas cantidades. Los líquidos espesados y los sólidos triturados reducen los problemas para tragar.

- Coma despacio, evite meter más alimento en la boca, si antes no ha tragado la cucharada anterior.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

- Realice al menos, 5 ó 6 comidas a lo largo del día manteniendo una dieta variada y equilibrada (ver tabla de frecuencias recomendadas por grupos de alimentos).
- Tome un mínimo de 2 litros de líquidos al día para evitar la deshidratación. Considere también lo aportado por los productos lácteos, caldos infusiones, zumos, etc., los tome solos o con espesantes.
- Tenga en cuenta que los alimentos y bebidas calientes ó fríos se tragan mejor que los tibios.
- Si presenta sequedad de boca, tome una pequeña cantidad de agua fría y alimentos y bebidas ácidos (limón, vegetales en vinagre, etc.) antes de las comidas para estimular la secreción de saliva y mantener una óptima hidratación. Si el problema es un exceso de formación de mucosidad, evite los alimentos muy dulces y los zumos cítricos, ya que aumentan y espesan la saliva.

PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS SÓLIDOS

- Elija alimentos blandos ó triturados con textura uniforme.
- Evite mezclar alimentos con distintas consistencias (sopa caldosa con fideos, arroz, “tropezones”). Los que se desmenuzan en la boca (magdalenas, galletas). Los secos que pueden irritar la boca, la lengua o la garganta (frutos secos, pan tostado ó patatas fritas de bolsa) y los pegajosos (arroz con leche, quesitos, puré de patata).
- Ablande los alimentos sólidos con salsas, leche ó caldo, para conseguir una consistencia semisólida y poder tragarlos más fácilmente.
- Prepare purés variados, según la tabla de frecuencias recomendadas por grupos de alimentos. Evite los de patata muy densos ya que dificultan el acto de tragar (mézclelos con verduras). Puede prepararlos mezclando los primeros platos (patatas, verduras, arroz, pasta o legumbres) con los segundos (aves, carne, pescado o huevo) y añadiéndoles leche en vez de caldos.
- Triture los alimentos en el momento de tomarlos siempre que pueda. Evite añadir más líquido del necesario al triturar, porque al diluir reducirá el valor nutricional del alimento.
- Cuide que los triturados de frutas, verduras, legumbres, carne y pescado, no tengan residuos como espinas, huesitos, pepitas, semillas ó pieles. Y una vez triturados, páselos por el pasapuré.
- Puede utilizar purés y papillas para adultos, ya preparados y enriquecidos comercialmente, que tienen un alto valor nutritivo. Se compran en Farmacias. Los puede diluir en caldo, leche o en agua, y existen otros cereales instantáneos para adultos que puede emplear en el desayuno y merienda.

PROBLEMAS PARA TRAGAR LOS LÍQUIDOS

- Evite los líquidos finos ó de viscosidad baja (agua, caldo, té,...). En la farmacia puede encontrar espesantes comerciales que le puede recetar su médico. Estos espesantes pueden ser de sabor neutro para añadirse a triturados salados, leche, caldos, infusiones o zumos colados. También los hay saborizados para mezclar con agua o zumos. Se presentan en polvo y según la cantidad (en cucharas) que añada y el espesante concreto que utilice, conseguirá diferentes texturas: néctar, miel ó pudding.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

- Consuma alimentos triturados, cremas, purés, yogur, flanes, etc. con consistencia semisólida y uniforme.
- Tenga en cuenta que las gelatinas “caseras” en la boca se transforman a líquido inmediatamente. Con las bebidas gelificadas y las realizadas con espesantes esto no ocurre.

EJEMPLO DE MENÚ CON UN SOLO TRITURADO

Desayuno y merienda	Media mañana	Comida	Cena
Triturado de: leche o yogur con galletas y fruta.	Triturado de fruta o postre lácteo.	Triturado de: pasta, patata, arroz o legumbre con carne, pescado o huevo. Triturado de Fruta o postre lácteo.	Triturado de: verduras con patata o arroz y carne, pescado o huevo. Triturado de fruta o postre lácteo.

Para aumentar el aporte de calorías y proteínas en los triturados o en las comidas añada los siguientes alimentos:

Leche

- ✓ Leche en polvo (10 cucharadas) en cada litro de leche entera o semidesnatada.
- ✓ A primeros platos (sopas, purés y cremas), salsas, y postres (batidos, fruta fresca o en almíbar), en éstos últimos también puede añadir leche condensada.
- ✓ Tómela acompañada de cereales, galletas, cacao, azúcar, miel, etc.

Yogur

- ✓ A batidos de frutas, cereales y salsas para ensaladas.
- ✓ Acompáñelo de frutos secos troceados o molidos, azúcar, miel, leche condensada, etc.

Queso

- ✓ Fundido, rallado o quesitos en porciones a purés, sopas, cremas, pasta, patatas, tortillas, suflés, crepes...

Huevo

- ✓ Cocido rayado o triturado a legumbres, arroces, pasta, patata, sopas, purés, cremas, verduras, salsas, batidos de leche y helados.
- ✓ Claras o huevo entero cocido a bechamel, postres como flan o natillas.

Carne y pescado

- ✓ Sumergirlos en leche antes de cocinarlos.
- ✓ Triturados en platos con verduras, salsas, sopas, cremas, etc.
- ✓ Con salsas de tomate frito, nata líquida, etc.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

EJEMPLOS DE MENÚS			
	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3
DESAYUNOS Y MERIENDAS	Triturado de leche (200 ml) + azúcar (10 g) + 5 galletas tipo “María”	Triturado de yogurt, membrillo y queso fresco	Triturado de leche (200 ml) + azúcar (10 g) + bizcocho 50gr.
MEDIA MAÑANA	Puré de frutas: plátano, pera, naranja. 3 galletas tipo “maría”	Triturado: Yogur, 3 galletas tipo “maría” y kiwi	Puré de frutas: Kiwi, pera, plátano, 3 galletas tipo “maría”
COMIDA	<p>Primer plato: Puré de Lentejas con Arroz: 50 g lentejas, 30 g arroz, 20 g tomate, 20 g zanahoria, aceite de oliva 10g.</p> <p>Segundo plato: Triturado de Merluza con Bechamel: 100 g merluza, bechamel: 20 g harina, 10 g mantequilla, 150 ml leche semidesnatada.</p> <p>Postre: Yogur natural y azúcar 10 g</p>	<p>Primer plato: Puré de Patata: 80 g patata, 30 g puerro, aceite de oliva 10g</p> <p>Segundo plato: Triturado de huevo: 60 g de huevo, 70 g de patata, aceite de oliva 10g</p> <p>Postre: Turmix de compota de pera</p>	<p>Primer plato: Puré de Arroz a la jardinera; 60 g arroz, 10 g guisantes, 10 g zanahoria, aceite de oliva 10g.</p> <p>Segundo plato: Triturado de Ternera Guisada: 100 g ternera, 20 g tomate, 10 g zanahoria, 10 g pimiento, 20 g patata, aceite de oliva 10 g.</p> <p>Postre: Natillas</p>
CENA	<p>Primer plato: Crema de Verduras: 100 g acelga, 30 g zanahoria, 70 g patata, 1 quesito, aceite de oliva 10 g.</p> <p>Segundo plato: Triturado de Pavo asado con Arroz y Zanahoria: 100 g pavo, 30 g zanahoria, 30 g arroz, aceite de oliva 10 g.</p> <p>Postre: Triturado de melocotón en almíbar.</p>	<p>Primer plato: Crema de Calabacín: 130 g calabacín, 1 quesito, 60 g patata, aceite de oliva 10 g.</p> <p>Segundo plato: Triturado de pollo con pasta y champiñones: 100 g pollo, 30 g pasta, 25 g champiñones, aceite de oliva 10 g.</p> <p>Postre: Mousse de Chocolate.</p>	<p>Primer plato: Triturado de Sopa de Ajo: 20 g ajo, 20 g cebolla y pimiento, 15 g pan blanco, 20 g huevo, aceite de oliva 10g</p> <p>Segundo plato: Triturado de Bacalao con salsa de Verduras: 100 g bacalao, 25 g ajo, 10 g cebolla, 15 g harina, aceite de oliva 10g</p> <p>Postre: Triturado de frutas.</p>

(Pasar por pasapuré aquellos triturados que puedan tener residuos no uniformes: legumbres, verduras y frutas)



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

CONSIDERACIONES ANTES DE COMENZAR LA ALIMENTACIÓN

- Siempre que le sea posible coma usted por sí mismo, aunque supervisado por el cuidador.
- Coma cuando esté bien despierto. Evite las distracciones mientras come (ver TV, hablar, etc). Concéntrese en su alimentación. Elija un ambiente tranquilo y relajado. Siempre que sea posible hágalo sentado.
- Mantenga una adecuada higiene de la boca, ya que estimula la secreción de saliva y mejora el sabor. Además puede prevenir la aparición de infecciones respiratorias. Lávese los dientes, encías, paladar y lengua después de cada comida. Hágalo de atrás hacia la punta de la lengua. Realícelo con un cepillo blando, bien con un dentífrico suave o simplemente con agua, enjuagándolo repetidamente. Puede utilizar también un antiséptico (desinfectante bucal) ó con agua y bicarbonato.





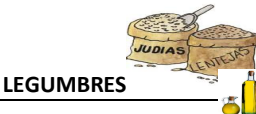
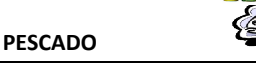

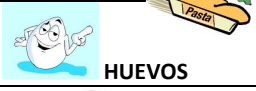



POSICIÓN MÁS ADECUADA

- Sentado, con la espalda apoyada y recta, con 90º de flexión de cadera y rodillas, los pies apoyados en el suelo o en un soporte. La espalda y la cabeza bien alineadas. La cabeza flexionada hacia el pecho y al tragar intente acercar lo más posible la barbilla al pecho y mirando al “ombligo”.
- Si no consigue mantener esta posición, coloque cojines para asegurar que no se inclina hacia ningún lado. Puede utilizar almohadillas hinchables para el cuello si le cuesta sostener la cabeza.
- En caso de que necesite ayuda para alimentarse, el cuidador se colocará frente a usted y a una altura por debajo del asiento de su silla.
- Si tiene que comer en la cama, eleve el cabecero 90º, coloque almohadas o cojines para lograr la posición adecuada.
- Evite acostarse inmediatamente después de las comidas, con el fin de evitar una broncoaspiración. Manténgase sentado ó incorporado en la cama a 45º, al menos 30 minutos después de las comidas.
- En caso de pérdida de fuerza en una parte del cuerpo, rote la cabeza hacia ese lado y coma hacia ese lado.
- Al acabar de comer asegúrese de que no quede ningún resto de comida en la boca.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“ante la dificultad para tragar (disfagia)”

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas
ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
PAN y CEREALES		4-5	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 PATATA				
 LEGUMBRES		3-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, soja, judías)
 PESCADO		5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		6 huevos	60-75 g (prioridad a las claras)	1 huevo
 FRUTOS SECOS		5-7	20-30 g	Un puñado o ración individual (naturales o tostados sin sal)
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			
ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	30 minutos	Caminar Clases colectivas.
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos, zumos, refrescos sin azúcar...