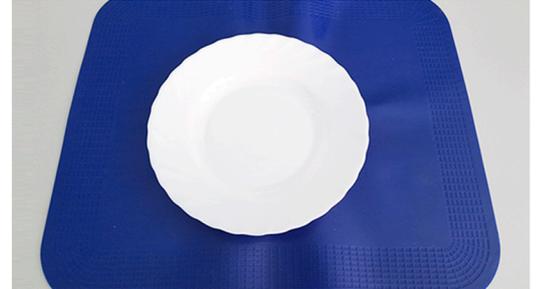




Recomendaciones alimentarias para personas con disfagia

1. Facilidad de manipulación

1. Recipientes con base antideslizante o uso de manteles antideslizantes.
2. Trozos pequeños que no sea necesario cortar ni pelar.
3. Platos fáciles de preparar (calentamiento al microondas o consumo a temperatura ambiente).



2. Propiedades de los platos



1. Presentación **atractiva**.
2. Si son texturizados, mejor texturizar cada ingrediente por separado para **mantener los colores y sabores propios de cada alimento**.
3. **Sabores intensos**, estimulantes.
4. Para personas con desnutrición seleccionar alimentos con **alta densidad nutricional** (ricos en proteínas y grasas).
5. Procurar incluir **alimentos saciantes** (con fibra, agua) para personas con obesidad.

3. Textura

✓ Texturas suaves y homogéneas.

✗ Evitar texturas pegajosas y/o poco cohesivas (que dejan residuos).



Alimentos con textura blanda.

Para personas con problemas de masticación:

1. Todos los trozos del mismo tamaño y dureza.
2. Trozos pequeños para facilitar la masticación, pero con el tamaño suficiente para que se puedan detectar en la boca (tamaño bocado).



Alimentos texturizados.

Para personas con problemas para preparar el bolo alimenticio en la boca o para tragar líquidos y/o sólidos:

1. Sólidos triturados en forma de crema, puré, pudding.
2. Ajustar la consistencia de los líquidos y sólidos triturados en función del grado y tipo de disfagia con espesantes comerciales.



Recomendaciones alimentarias para personas con disfagia

4. Recomendaciones nutricionales

Asegurar la ingesta de:

- Agua.
- Proteínas.
- Hidratos de carbono de bajo índice glucémico.
- Fibra dietética.
- Vitaminas: A, Grupo B (ácido fólico y B12), C, D y E.
- Minerales: Calcio, Hierro, Selenio, Zinc y Magnesio.
- Compuestos bioactivos: Ácidos grasos omega-3, Carotenoides y Polifenoles.



Alimentos a evitar:

- Alimentos con dobles texturas (sólido y líquido): sopa de fideos, leche con cereales, yogures con trozos de fruta.
- Alimentos que desprenden líquido al masticar: naranja, melón, sandía.
- Alimentos pegajosos: miel, pasta de cacahuete, leche condensada.
- Alimentos que se dispersan por la boca: guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas, garbanzos).
- Alimentos que se funden en la boca: Helados de hielo, granizados.
- Alimentos con fibras, pieles, semillas, grumos, tendones y cartílagos, espinas: espárrago, alcachofa, piña, guisante, uvas, tomate, pescado con espinas.
- Alimentos duros, secos y crujientes: frutos secos, empanados con pan rallado, pan, tostadas, jamón serrano.

