



ES MUY IMPORTANTE NO MEZCLAR DIFERENTES TEXTURAS. Para evitar problemas de deglución, es básico no mezclar alimentos con diferentes texturas como, por ejemplo, cereales con leche, helado con jarabe, sopa con fideos...

Cuáles son los alimentos de riesgo

- + Alimentos muy calientes, ácidos o picantes (pimienta, vinagre, etc.).
- + Alimentos fibrosos o con filamentos con los que se puedan atragantar (piña, carne fibrosa, ramitas de apio, tallo blanco de la lechuga, de las acelgas, espárragos...).
- + Frutas jugosas que liberen jugo al masticarlas, helados, sorbetes, etc.
- + Pieles de legumbres, huesos de carne, espinas del pescado, huesos de fruta, semillas, etc.
- + Alimentos secos, como patatas chips, pan tostado, frutos secos, etc.
- + Alimentos pastosos como los caramelos tofe, arroz muy hecho, etc.
- + Alimentos con dobles texturas: caldo con pasta, lentejas con caldo, fruta jugosa, leche con cereales...

Textura de la bebida durante las comidas

- + En las tres **comidas principales (desayuno, comida y cena)** un vaso de agua gelificada.
- + Entre horas, a **media mañana y para merendar**, un vaso de agua espesada siguiendo las indicaciones antes descritas.

Suma del talento al servicio del paciente de hoy y del mañana

#VHambTu



Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus

Passeig de la Vall d'Hebron, 119-129 - 08035 Barcelona

 vallhebron.com

 [vallhebron](https://twitter.com/vallhebron)

 [vallhebroncampus](https://facebook.com/vallhebroncampus)

 [/company/vallhebron](https://linkedin.com/company/vallhebron)

 [vallhebroncampus](https://instagram.com/vallhebroncampus)



Cómo cuidar a un paciente con disfagia



¿Qué es la disfagia?

Es la dificultad o imposibilidad de tragar los alimentos sólidos o líquidos.

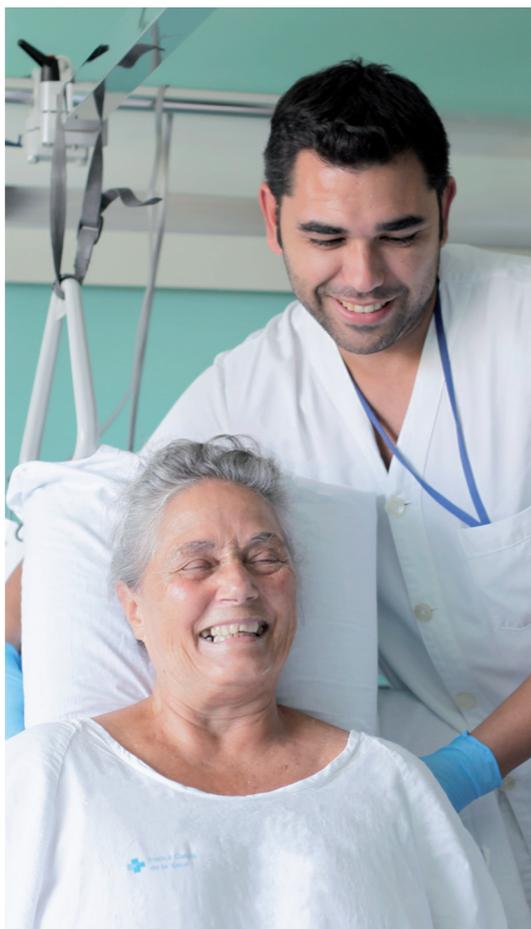
Las causas de la disfagia pueden ser varias. Desde enfermedades que afectan a la musculatura, como la fragilidad en pacientes muy mayores, producción escasa de saliva o lesiones en la lengua y las encías.

Los pacientes con disfagia tienen riesgo de deshidratación y pueden sufrir problemas respiratorios.

Para evitarlo hay que hacer curas específicas, sobre todo modificando la consistencia de los alimentos.

Recomendaciones

- + Poned a la persona sentada en la cama con el cabezal totalmente incorporado o sentada en una silla durante la ingesta y hasta una hora después de haber acabado.
- + Hidratad la boca antes de empezar a comer con bastoncillos de algodón o saliva artificial.
- + Indicad a la persona que, para tragar, debe mantener la barbilla hacia abajo.
- + Utilizad siempre la cuchara y administrad los alimentos y líquidos siempre en cantidades pequeñas.
- + Debido al elevado riesgo de que se atragante no puede ingerir agua ni otros líquidos de manera natural, por lo que os recomendamos que sustituyáis los líquidos por bebidas espesadas.



¿Cómo se preparan los líquidos espesados?

Para espesar los líquidos se necesita:

Vaso, cucharilla, espesante y la bebida que se quiera servir (agua, zumo, leche, infusión...). La cantidad de espesante varía según el líquido base. A continuación os mostramos las cucharadas de espesante que serán necesarias para un vaso de 150gr. según la textura que queramos obtener:

Si lo que preparáis es **agua, café con leche, leche o infusión**:

Textura **NÉCTAR** 2

Textura **MIEL** 3

Textura **PUDIN** 4

Si lo que preparáis es **zumo** (piña, naranja, batidos de sabores):

Textura **NÉCTAR** 1

Textura **MIEL** 2

Textura **PUDIN** 3

 No dejéis el líquido espesado durante más de una hora en reposo. Una vez preparado, hay que tomarlo al momento.

Recomendaciones nutricionales para seguir una buena dieta en casa

Los pacientes con disfagia, en función del grado, tendrán que seguir una dieta triturada homogénea o bien, si es más leve, podrán comer alimentos de fácil masticación pero evitando ciertos alimentos de riesgo.

- + Es importante seguir una dieta variada y equilibrada.
- + Mantener una regularidad en las comidas y procurar no saltarse ninguna.
- + Comer poco a poco y con cuchara pequeña, a pequeños bocados o cucharaditas.

En pacientes que requieran una dieta triturada homogénea se aconseja que el triturado no contenga espinas, huesos, pieles... y que esté formado por:

- + 1 ración de alimentos proteicos: carne/pescado/huevo
- + 1 ración de verdura
- + 1 ración de alimentos farináceos: arroz/patata/pasta/legumbre
- + 1 ración de aceite

Y al final, complementadlo con un postre como natillas, yogur, compota, etc.

 **RECORDAD** que hay que espesar los líquidos a la textura adecuada.

En pacientes que solo requieran una dieta de fácil masticación, hay que procurar que los alimentos estén bien cocidos y los platos contengan bastante humedad para que puedan ser deglutidos sin dificultad (albóndigas con salsa espesa, canelones, lasaña, tortilla de patatas, pasteles de carne o de pescado, etc.).

En las dos dietas se deben evitar los alimentos de riesgo.