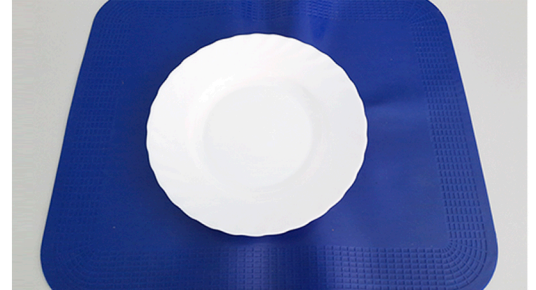




# Recomendaciones alimentarias para personas con disfagia

## 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.

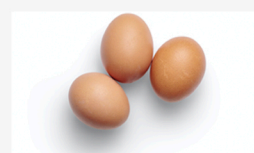


# Recomendaciones alimentarias para personas con disfagia

## 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.

