

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES GENERALES PARA PACIENTES CON DIFICULTAD PARA TRAGAR

La **disfagia es la dificultad para tragar alimentos y/o líquidos** (ya sea por causas mecánicas, por una intervención quirúrgica o por causas en relación a enfermedades neurológicas) **puede provocar deshidratación y desnutrición.**

Es necesario realizar modificaciones dietéticas para conseguir que pueda alimentarse de una forma segura y mantener un estado nutricional y de hidratación adecuados. Las modificaciones de la dieta deben ser individualizadas en función de su capacidad de deglución.

A continuación, destacamos algunas **recomendaciones generales:**

- **Modifique la consistencia de los alimentos y las bebidas** según sus necesidades y tómelos en pequeñas cantidades
- Los volúmenes más pequeños tienen un menor riesgo de atragantar, por lo que **combiene iniciar la alimentación con cantidades de alimentos o líquidos pequeñas, con una cucharita de postre**
- **No utilice pajitas ni jeringas**
- **Realice 5 o 6 comidas diarias** que sean variadas y equilibradas, aportando todos los grupos de alimentos
- **Tome al menos 2 litros de líquidos al día, considerando lo aportado en caldos, infusiones, leche o zumos.** Si tiene problemas para tragarlos tómelos con espesantes y así evitará la deshidratación
- **Coma acompañado y evite las distracciones** (como ver la televisión). Concéntrese en su alimentación y elija ambientes tranquilos
- Siempre que sea posible coma sentado, con la espalda apoyada y recta en la silla, los pies apoyados en el suelo o en un soporte. **La espalda y la cabeza alineadas**
- Si tiene que comer en la cama, **eleva el cabecero y coloque almohadas o cojines para lograr la posición adecuada**
- Si no puede comer solo, **su cuidador deberá sentarse frente a usted a una altura por debajo del asiento de su silla**
- No se tumbe o acueste inmediatamente después de las comidas para disminuir el riesgo de aspiración. **Manténgase incorporado al menos 30 minutos**

- **Si no tiene fuerza para mantener una parte del cuerpo**, rote la cabeza hacia ese lado y coma también hacia ese lado
- Asegúrese de que no quede **ningún resto de comida en la boca al acabar de comer**
- **Mantenga una higiene bucal correcta**
- **La textura de los alimentos debe ser homogénea**. Evite las dobles texturas, como la sopa con fideos o el arroz con leche
- **También evite alimentos que puedan contener residuos**, como espinas, huesecillos, pieles, pepitas, etc., o bien elimínelas correctamente
- **Evite alimentos que se puedan pegar en el paladar** (como el quesito, el plátano) **y aquellos que se fragmenten con facilidad** (como las magdalenas)
- Tampoco están aconsejados **alimentos fibrosos o filamentosos** como la piña o los espárragos
- **Los alimentos secos y duros pueden irritar la boca** (como los frutos secos o el pan tostado) por lo que se recomienda elegir alimentos de fácil masticación. Si es necesario, ablande los alimentos con salsas, leche o caldo
- **Si debe triturar los alimentos, hágalo en función de su consistencia para conseguir purés homogéneos**
- **Si se preparan comidas trituradas con más de un ingrediente** (como carne, patata y zanahoria) es recomendable **triturarlas por separado y presentarlas en el plato individualmente**. Esto conseguirá mantener el color y el sabor de cada alimento, además de hacer la comida más apetecible
- **Si opta por un solo puré, éste debe incluir:**
 - **Verdura para aportar agua y fibra**, teniendo cuidado en evitar las muy fibrosas y con intenso sabor (como el grupo de las coles)
 - **Alimentos que aporten carbohidratos** y que espesen el puré: patata, arroz, pasta o legumbres
 - **Un alimento proteico:** carne, pescado o huevos. Recuerde retirar cartílagos, huesos, espinas y cáscaras. Los pescados blancos tiene un sabor más suave, por lo que son mejor aceptados
 - **Aceite de oliva**
- **Triture los alimentos siempre justo antes de consumirlos** y no añada más líquido del necesario. Así evitará que se diluya en exceso y se reduzca su valor nutricional
- **Puede utilizar purés y papillas para adultos ya preparados y enriquecidos comercialmente que tienen un alto valor nutricional**. Si prefiere hacerlos en casa, puede enriquecer los purés con claras de huevo, queso, leche, nata u otros ingredientes que aporten un extra de calorías
- **Para los alimentos más líquidos utilice espesantes comerciales**, hasta alcanzar la textura que mejor tolere