

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON DIFICULTAD PARA TRAGAR LOS LÍQUIDOS

La **disfagia**, o dificultad para tragar (en este caso los líquidos) es muy común cuando se padecen algunas enfermedades, sobre todo las de origen neurológico.

Al **no poder tragar los alimentos líquidos habituales**, estos pueden pasar fácilmente a la vía respiratoria y **causar serias complicaciones**. Para evitarlo, **hay que modificar la consistencia de los líquidos** hasta encontrar la densidad que mejor tolere.

Al utilizar **espesantes comerciales se pueden obtener tres tipos de consistencia (según la cantidad del espesante añadido):**

- **Consistencia Néctar:** el líquido forma un hilo fino cuando se vierte y puede beberse desde un vaso. La consistencia es similar a la del zumo de tomate
- **Consistencia Miel:** el líquido cae en forma de gotitas gruesas cuando se vierte
- **Consistencia Pudding:** el líquido queda como si fuera gelatina, cuajada o flan. No se podrá beber, sólo se podrá tomar con cuchara

NÉCTAR



MIEL



PUDDING



A continuación, destacamos algunas **RECOMENDACIONES DIETÉTICAS:**

- Los **líquidos finos o de baja viscosidad** como el agua, caldos o té, **sólo podrán consumirse utilizando espesantes**. En las farmacias encontrará espesantes tanto saborizados como neutros, y aguas gelificadas saborizadas ya elaboradas
- **Será más fácil cubrir las necesidades de agua, si se realizan varias tomas al día en pequeñas cantidades**
- **Se deberán evitar alimentos que contengan líquido al morderlos como mandarina, naranja o uva**
- **Evite consumir los alimentos con doble textura como las sopas con fideos o la fruta en almíbar**
- Otros **alimentos que ayudan a espesar** los líquidos, siempre y cuando la disfagia sea leve, y pueden ayudar a aumentar su valor nutritivo son:
 - **Cereales en polvo, galletas trituradas o maicena industrial en la leche**
 - **Sémola o la tapioca en las sopas**
 - **Pan rallado, harinas en purés, cremas, sopas, etc.**