

ADAPTACIÓN DE MENÚS PARA PERSONAS CON DISFAGIA



ÍNDICE

ÍNDICE	2
RECOMENDACIONES GENERALES.....	5
• Facilidad de preparación y manipulación de los alimentos	5
• Volumen de la ración	6
• Alimentos de riesgo.....	7
• Recomendaciones posturales a la hora de comer.....	8
• Texturas según el tipo y grado de disfagia	9
HIDRATACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISFAGIA	12
• Adaptación de la textura los líquidos	13
• Modo de uso de los espesantes	15
• Alimentos contraindicados para modificar la viscosidad de los líquidos.....	16
TIPOS DE DIETAS EN FUNCIÓN DEL TIPO Y GRADO DE DISFAGIA. DIETA TIPO TURMIX (O DIETA TRITURADA)	17
RECOMENDACIONES PARA ADOPTAR LA DIETA TÚRMIX DE FORMA ADECUADA	17
OBSERVACIONES SOBRE ALGUNOS ALIMENTOS A PREPARAR EN FORMA DE PURÉS O CREMAS	19
DIETA PARA LA REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN	21
PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA DE REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN	22
DIETA DE DISFAGIA PARA LA REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN AVANZADA	28
PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA DE REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN AVANZADA.....	29

NUEVAS TÉCNICAS PARA MODIFICAR LAS TEXTURAS DE LOS ALIMENTOS	31
LA TÉCNICA DEL “AIRE” (ESPUMAS DE AIRE O ESPUMAS AIREADAS).....	32
• Productos para llevar a cabo esta técnica	35
LA TÉCNICA DE LA “ESPUMA”	37
• productos para llevar a cabo esta técnica	38
LA TÉCNICA DEL “GEL”	39
• Productos para llevar a cabo esta técnica	41
OTROS ENLACES DE INTERÉS	49

Las medidas dietéticas para personas con alteraciones de la deglución tienen como finalidad ofrecer una **dieta adecuada, tanto en términos de textura de los alimentos sólidos como de viscosidad de los líquidos.**

El grado de adaptación estará determinado por la gravedad de la disfagia (que puede ir desde una dificultad leve con alguna consistencia hasta una total imposibilidad de deglución), así como por las posibilidades de masticación de la persona.

La alimentación de personas con algún trastorno de la deglución debe cumplir con los **principios de seguridad** (homogeneidad de la textura de los alimentos y viscosidad de los líquidos para minimizar el riesgo de complicaciones respiratorias) **y de eficacia** (mantener un óptimo estado de salud, en términos de nutrición e hidratación).

Es clave también **estimular los sentidos a través de la alimentación**: esto es, la comida debe ser presentada de forma atractiva, a temperatura adecuada y según la condición clínica de cada persona.

Se debe estimular la autonomía necesaria de la persona para alimentarse, colocando a su disposición los productos de apoyo (por ejemplo, cubiertos) en un entorno que favorezca la convivencia social y el placer de comer.

Existen unas recomendaciones generales respecto a los alimentos que deben emplearse en casos de disfagia:

- ✓ Procurar que la **textura de los alimentos sea homogénea** (evitando grumos o espinas) y que sean jugosos y de fácil masticación.
- ✓ **Evitar dobles texturas** (mezclas de líquido y sólido).
- ✓ Incluir la **máxima variedad de alimentos** para evitar la rutina y procurar que el sabor, la textura, el olor y la temperatura de los mismos sean atractivos.



Sin embargo, según la gravedad de la disfagia (que puede ir desde una dificultad leve con alguna consistencia hasta una total imposibilidad de deglución), se recomendarán adaptaciones tanto para el alimento sólido como para los líquidos.

Cabe destacar que las personas con disfagia también **pueden tener determinadas alergias, intolerancias, etc.**

Por ello, todas las **recomendaciones y dietas deben ser siempre individualizadas** (es decir, adaptadas a las características de cada persona y del tipo de disfagia que presente).

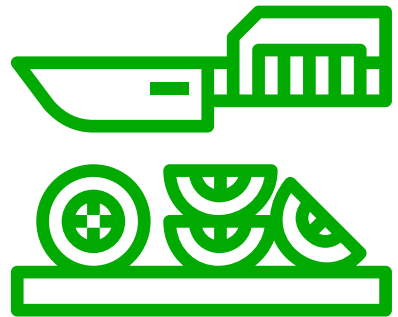
RECOMENDACIONES GENERALES

- **Facilidad de preparación y manipulación de los alimentos**

Algunas personas con disfagia pueden tener problemas para **preparar y manipular** los alimentos. Por ello, es importante que la

forma de preparación de los platos y su manipulación sean sencillas, para que dichas personas ganen autonomía a la hora de comer.

- ✓ **Preparación sencilla**, alimentos que se puedan comer a temperatura ambiente o que se puedan calentar en el microondas.
- ✓ **Recipientes cuya base sea antideslizante** y tengan abre fácil, de forma que se puedan sujetar y abrir con una sola mano (enfocado, sobre todo, a personas con movilidad de manos reducida).
- ✓ **Ingredientes pelados y cortados** en trozos pequeños
- ✓ **Alimentos** presentados en formas que se puedan introducir fácilmente en la boca con las manos, sin tener que usar cubiertos (enfocado, sobre todo, a personas que tengan dificultades para utilizarlos).
- ✓ **Consistencias gruesas para evitar derrames** (enfocado, sobre todo, a personas que tengan dificultades para recoger líquidos con la cuchara o que no puedan cerrar completamente la boca).



- **Volumen de la ración**

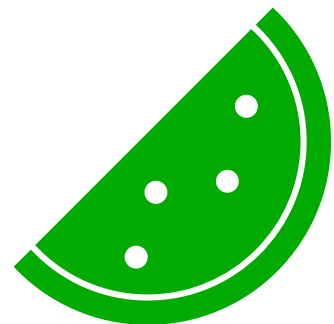
Generalmente, las personas con disfagia necesitan **raciones con volúmenes pequeños** porque se cansan comiendo.

Por ello, se recomienda usar alimentos con **alta densidad nutricional** (es decir, que sean ricos en proteínas y grasas), cubriendo así sus necesidades nutricionales con la ingesta de volúmenes pequeños de comida.

En el caso de las personas con daño cerebral que tienen alterado el centro de la saciedad o de las personas con sobrepeso, puede ser necesario proporcionarles **platos saciantes** (esto es, que sean ricos en fibra y agua), con un volumen de raciones grandes.

- **Alimentos de riesgo**

- ✓ Alimentos con **doble textura (sólido y líquido)**. Por ejemplo, yogures con trozos de frutas, arroz caldoso, pasta con carne picada, leche con cereales, sopas o caldos con fideos, etc.
- ✓ Alimentos que **sueltan líquido al masticarlos**. Por ejemplo, naranjas, sandías, peras de agua, etc.
- ✓ Alimentos **pegajosos**. Por ejemplo, miel, puré de patatas, leche condensada, crema de cacahuete, etc.
- ✓ Alimentos que **se dispersan por la boca**. Por ejemplo, arroz, guisantes, legumbres enteras (lentejas, garbanzos), etc.
- ✓ Alimentos que **se funden en la boca**. Por ejemplo, helados, gelatinas, granizados, etc.



- ✓ Alimentos **fibrosos**. Por ejemplo, apio, judías verdes, espárragos, piña, lechuga, alcachofa, etc.
- ✓ Alimentos con **pieles, fibras, semillas, grumos, espinas, tendones y cartílagos**, que pueden dejar residuos y provocar atragantamientos. Por ejemplo, guisantes, uvas, tomates, pescados con espinas, etc.
- ✓ Alimentos **duros, secos y crujientes**. Por ejemplo, frutos secos, empanados con pan rallado, tostadas, torreznos, etc.



- **Recomendaciones posturales a la hora de comer**

Estas recomendaciones (al igual que todas las que recoge este documento) siempre deben ser **individualizadas**, es decir, adaptadas a las características de cada persona y del tipo de disfagia que presente.

- ✓ Generalmente, es preferible que la persona con disfagia coma sentada, con la barbilla inclinada hacia abajo. Sin embargo, hay personas con disfagia a las que se les recomienda comer con la barbilla inclinada hacia arriba. Depende siempre del caso en particular.
- ✓ Si la persona presenta parálisis facial, tomar (o dar) la comida por el lado no afectado.



- ✓ Que la persona se mantenga en posición incorporada (espalda ligeramente hacia delante i y pies tocando el suelo) para evitar aspiraciones.
- ✓ Que la habitación donde se coma esté iluminada y sea un entorno tranquilo.
- ✓ Es preferible que la persona tenga compañía durante las comidas.
- ✓ Que la persona coma tranquilamente, en cantidades pequeñas.
- ✓ Que la persona se mantenga erguida aproximadamente 30 minutos después de haber terminado de comer.
- ✓ Procurar una adecuada higiene bucal antes y después de las comidas.



- **Texturas según el tipo y grado de disfagia**

Para personas con disfagia con **problemas de masticación**, pero que no tienen problemas para preparar el bolo alimenticio ni para tragarlo, alimentos con texturas blandas (esto es, que se pueden aplastar con la lengua contra el paladar).

Si el plato tiene trozos, se recomienda que sean de un tamaño similar y que no sean demasiado grandes, pues así serán más fáciles de masticar. Bastaría con cortar los trozos a un tamaño de bocado.

Cabe destacar que a las personas con este tipo de disfagia suelen recomendarles comer con la barbilla inclinada hacia arriba, pero esto depende siempre del caso en particular del que se trate.

Si la persona tiene un **déficit de sensibilidad oral**, es importante que los trozos no sean excesivamente pequeños porque serían difíciles de detectar y podrían dejar residuos que provocasen el atragantamiento.

Para personas con disfagia con problemas para preparar el bolo en la boca, pero no para tragar, alimentos triturados y líquidos.

No es necesario que los alimentos tengan una consistencia concreta porque no hay riesgo de atragantamiento (es decir, que pueden ingerir líquidos sin necesidad de que tengan cierto grado de espesor).

En general, a las personas con este tipo de disfagia suelen recomendarles comer con la barbilla inclinada hacia arriba, pero esto depende siempre del caso en particular del que se trate.



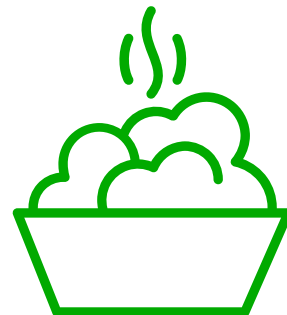
Para personas con disfagia con **dificultad para tragar sólidos y/o líquidos** (si la disfagia es grave), pero que no tengan problema en preparar el bolo, alimentos sólidos triturados o texturizados, y líquidos espesados

Es necesario ajustar la viscosidad de los líquidos y los sólidos triturados (por ejemplo, cremas o purés), usando espesantes

comerciales para que el proceso de deglución sea más seguro y eficaz.

Cabe destacar que a las personas con este tipo de disfagia suelen recomendarles comer con la barbilla inclinada hacia abajo, pero esto depende siempre del caso en particular del que se trate.

Para personas con disfagia con dificultad para tragar sólidos y/o líquidos, así como para preparar el bolo alimenticio, alimentos con textura tipo pudding.



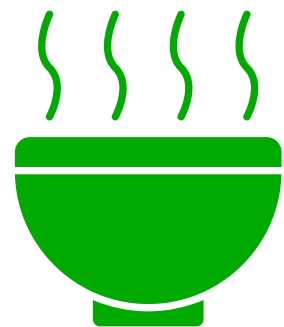
En general, a las personas con este tipo de disfagia suelen recomendarles comer con la barbilla inclinada hacia arriba, pero esto depende siempre del caso en particular del que se trate.

Cabe destacar que las personas con este tipo de disfagia suelen terminar usando una sonda de alimentación de gastrostomía endoscópica percutánea (también conocida como “sonda PEG” o “sonda PRG”), aunque esto depende siempre de las características y necesidades alimenticias de cada persona.

Dicha sonda se coloca en el estómago para satisfacer las necesidades nutricionales de la persona con disfagia.

En función de su naturaleza química, los espesantes comerciales se clasifican en dos grupos:

- ✓ **Espesantes a base de algodón modificado:** son económicos y fácilmente disponibles. Según los alimentos a los que se añadan, pueden llegar a dar problemas de sabores, de estabilidad e incluso de texturas. La consistencia final es tipo puré.
- ✓ **Espesantes a base de goma** (por ejemplo, goma xantana, goma guar, goma tara, etc.): aunque su uso aún no está muy extendido, son los más recomendables porque son más estables, seguros y tienen una mayor aceptación a nivel sensorial (no tanto en personas mayores, pero sí en menores y jóvenes). La consistencia final es parecida a la gelatina de una gominola.



HIDRATACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISFAGIA



Uno de los grandes retos en la adaptación de menús y alimentos es **conseguir una hidratación segura y eficaz** de las personas con disfagia.

Por lo general, estas personas deben tomar **entre**

1,5 y 2 litros de líquidos al día (además del agua que contienen los alimentos ingeridos a diario), pero, dependiendo del grado de disfagia que presenten, muchas de ellas se ven obligadas a “comer” agua: es decir, deben modificar la textura o viscosidad de la bebida

(con espesante o usando bebidas de textura modificada ya listas para consumir) para garantizar la seguridad de su consumo.

Por ello, una de las acciones que nos ayudará a conseguir una adecuada hidratación es adaptar la textura de los líquidos a las características de la disfagia de cada persona.

- **Adaptación de la textura los líquidos**

Las personas con disfagia deben tomar bebidas cuya consistencia se mantenga estable en el tiempo y no pierdan su homogeneidad y textura.

Por ello, debe prestarse especial cuidado a **no consumir o administrar bebidas que tengan agua en exceso** o que pasen de sólido a líquido en la boca a las personas con disfagia.

Un ejemplo de ello son las gelatinas de baja estabilidad (por ejemplo, las que se pueden comprar en los supermercados), que, **para mantener su textura, deben almacenarse siempre en frío**; si se rompe la cadena de frío desde su preparación y almacenamiento hasta su consumo, la gelatina pierde su viscosidad, lo que puede poner en riesgo a la persona con disfagia.

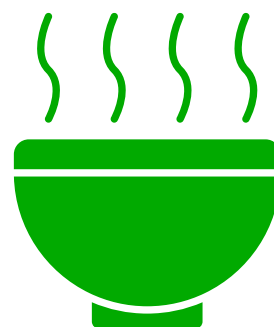
Sin embargo, existen **gelatinas de alta estabilidad** (por ejemplo, las que se pueden encontrar en las farmacias) que sí mantienen su textura y que sí son aptas para el consumo de personas con disfagia.

Para modificar la viscosidad de los líquidos suele utilizarse un **espesante comercial**. Es necesario seguir las instrucciones de cada fabricante, pero en la práctica diaria tanto la persona con disfagia como las personas cuidadoras deben identificar las características de cada viscosidad y el comportamiento del espesante sobre cada alimento.

El objetivo de los líquidos espesados es favorecer el fluido de estos hacia la faringe, aumentando así la seguridad deglutoria y reduciendo el riesgo de aspiración en pacientes con disfagia.

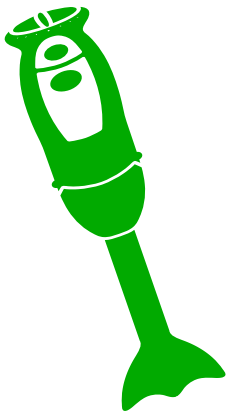
Generalmente, **existen 4 tipos de líquidos espesados**, que son los siguientes.

- ✓ **Ligeramente espesos:** bebidas homogéneas muy fluidas, que son más espesas que el agua. Requieren de un ligero esfuerzo para ser bebidos (por ejemplo, con pajitas, tetinas o jeringas).
- ✓ **Poco espesos:** se derraman de la cuchara con rapidez, pero de forma más lenta que los líquidos ligeramente espesos. Se pueden beber ejerciendo fuerza a través de una pajita.
- ✓ **Moderadamente espesos:** se considera el más seguro, evitando atragantamientos, pero requiere de más esfuerzo de la lengua y la faringe para tragar. Se pueden tomar en un vaso o con cuchara, y requieren esfuerzo para ser succionados con una pajita.



- ✓ **Extremadamente espesos** (o purés): alimentos homogéneos, no pegajosos y de baja fluidez, que no requieren masticación.

Mantienen su forma, por lo que se pueden tomar con cuchara o tenedor.



Estos tipos de líquidos espesados no son una “ciencia exacta”, pues, dependiendo de las necesidades y características de cada persona, puede haber muchos tipos más: por ejemplo, un líquido espesado “intermedio”, que no se considere “poco espeso”, ni sea tan fino como para considerarse “ligeramente espeso”.

- **Modo de uso de los espesantes**

Los espesantes son de mucha utilidad para adaptar múltiples recetas a las texturas recomendadas para cada persona con disfagia.

Así, dichas personas pueden tener una dieta lo más variada y atractiva posible.

En las propias etiquetas o envases de los espesantes, se incluyen guías de cuántos cacitos o cucharadas son necesarios para conseguir el espesor adecuado de los alimentos y bebidas que las personas con disfagia van a consumir. Sin embargo, esto dependerá siempre de las indicaciones que los profesionales ofrezcan, según las necesidades y características de cada persona.

Generalmente, las instrucciones de uso de los espesantes son las siguientes:

1. Añadir la cantidad recomendada de espesante en un recipiente.
2. Verter el líquido y remover con un tenedor durante 15 – 30 segundos.
3. Dejar reposar durante un minuto o hasta que se haya conseguido la consistencia deseada. Remover suavemente durante 5 segundos y servir.

- **Alimentos contraindicados para modificar la viscosidad de los líquidos**

1. **Almidones de uso culinario:**

- Harinas
- Almidones de patata
- Almidones de maíz

Generan una alta viscosidad y dejan una sensación residual en la boca: esto afecta al sabor y la apariencia de la preparación.

No se consiguen viscosidades seguras para la persona con disfagia.

La temperatura afecta a la estabilidad de la mezcla.

Riesgo en la seguridad alimentaria por una elevada manipulación.



2. **Gelatinas**

- Colágeno

Cuando se mastica, el colágeno se rompe y se deforma, originando trozos de diferentes tamaños que pueden producir atragantamientos.

En la boca, comienza a fundirse, generando dobles texturas que pueden provocar atragantamientos o asfixia.

Al no tener propiedad espesante, no modifica la viscosidad.

● TIPOS DE DIETAS EN FUNCIÓN DEL TIPO Y GRADO DE DISFAGIA. DIETA TIPO TURMIX (O DIETA TRITURADA)

Esta dieta se indica para personas que presentan disfagia en fase oral o faríngea de mayor gravedad, ya que facilita la deglución y no requiere masticación; además, la textura es homogénea y no contiene hebras, ni grumos, ni pieles.



Se fundamenta en cremas y purés, postres lácteos, compota de frutas, batidos, puddings y mousses, pues las personas usuarias de esta dieta solo admiten la textura triturada.

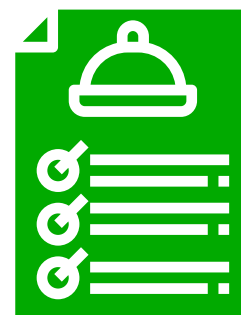
● RECOMENDACIONES PARA ADOPTAR LA DIETA TÚRMIX DE FORMA ADECUADA

- ✓ **No usar jeringas ni pajitas.**
- ✓ Empezar introduciendo **pequeñas cantidades** de los alimentos: primero, una cuchara de café, después una cuchara de postre y, por último, una cuchara sopera.



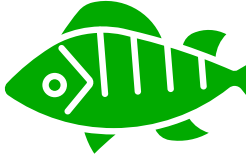

Fuente: Disfagia. Guía de identificación, diagnóstico, tratamiento nutricional y adaptación de la textura de los alimentos (pág. 38), CADIS Huesca, 2020

- ✓ Se deben hacer, como mínimo, 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena). Lo ideal es hacer **entre 5 o 6 comidas a lo largo del día** para ingerir, al menos, dos litros de líquidos.
- ✓ Es recomendable que la persona **coma lentamente** y deje el tiempo necesario entre las comidas.
- ✓ Si la persona tiene **exceso de moco**, se recomienda **evitar los alimentos que sean muy dulces o los zumos cítricos**
- ✓ Para **ablandar los productos sólidos** se utilizan **salsas, caldos y leches**; así, se consigue una consistencia semisólida.
- ✓ Asegurarse de **quitar las espinas, huesos, pepitas, semillas o pieles** que puedan contener los alimentos.



- ✓ Los purés y papillas para adultos que se comercializan también son aptos en la dieta túrmix.
- ✓ Hay que tener en cuenta que la comida triturada tiene más **probabilidad de contaminación**, por lo que se recomienda no preparar la comida para más de un día.

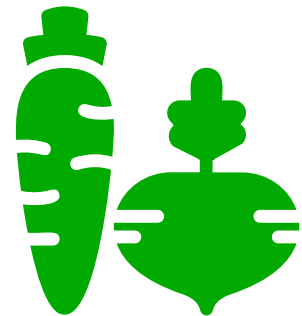
OBSERVACIONES SOBRE ALGUNOS ALIMENTOS A PREPARAR EN FORMA DE PURÉS O CREMAS

- ✓ **Huevos:** los huevos cocidos pueden dar mal olor, es preferible cocinarlos revueltos.
- ✓ **Pescado:** puede dar un gusto fuerte a la preparación, pero se mejora añadiendo leche. 
- ✓ **Carne:** la carne forma hilos, especialmente la de ternera, así que es preferible triturlarla sola antes de mezclarla.
- ✓ **Leche:** se puede utilizar tanto en preparaciones dulces como saladas, pues mejora el color y el sabor.
 - Hay que tener en cuenta que aumenta el contenido en lactosa, sodio y grasa.
- ✓ **Queso:** los quesos semisecos y secos se pueden usar rallados, pues dan más sabor y aumentan el valor nutritivo de los purés y cremas. 

El queso fresco puede ser licuado tanto en preparaciones dulces como saladas.

Hay que tener en cuenta que el queso seco aumenta el sodio y la grasa.

- ✓ **Verdura:** al triturarla suele dejar **hilos**, que se eliminan usando un pasapurés. Las acelgas y la lechuga dan un buen resultado. Las alcachofas ennegrecen los purés.



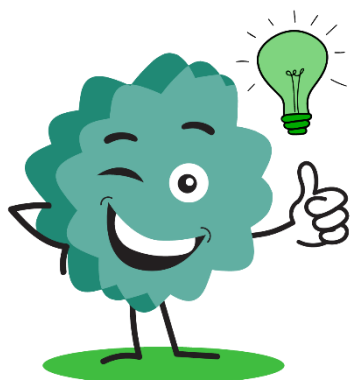
- **No conviene** utilizar **verduras crudas** en las preparaciones, ya que se corre el riesgo de contaminación.
 - Para mejorar el color y el gusto de las preparaciones, se puede añadir calabaza.
- ✓ **Patatas:** se pueden mezclar con verduras o consumirse solas.
- ✓ **Fruta fresca:** se puede mezclar con cereales infantiles o galletas. Se puede preparar en purés, añadiendo zumo de limón para evitar que se ennegrezca.
- ✓ **Legumbres:** se pueden servir trituradas y deben pasarse por el pasapurés para eliminar las pieles.
- ✓ **Cereales:** el arroz y las pastas dan una consistencia como la de las mezclas, por lo que se utilizan poco. En cambio, da buen resultado hacer preparaciones con sémolas, pastas finas, harinas o pan.



- ✓ **Aceite:** cuando en las cremas o purés no se haya usado materia grasa, se debe añadir aceite crudo.

DIETA PARA LA REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN

Esta dieta se indica para personas que presentan disfagia en fase oral o faríngea leve o moderada, que posean dentición y capacidad de masticación adecuada para porciones de comida de hasta 2,54 cm (manejo adecuado del bolo alimenticio en la boca).



Es una **dieta de transición** desde la dieta para personas con disfagia con mayor gravedad hacia la dieta para la disfagia leve o a la dieta para personas sin trastorno deglutorio.

Se trata de una **dieta de textura semisólida**, donde están permitidos los alimentos con texturas cercanas a la normal, aunque existe también una serie de alimentos y consistencias considerados de alta peligrosidad.

PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA DE REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN

1. **La dieta debe ser individualizada** (esto es, adaptada a cada persona). Para ello, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

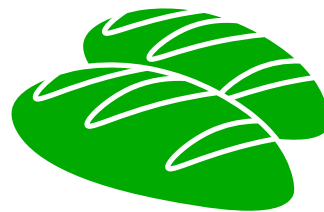
- ✓ Tipo y grado de disfagia de la persona
- ✓ Tolerancia de la persona a cada textura
- ✓ Hábitos alimentarios de cada persona
- ✓ Necesidades energéticas y nutricionales de cada persona (en función, además, del género, la edad y la actividad física)

2. Se deben elegir los alimentos que pueden formar parte del menú. Para ello, [puedes consultar el listado de alimentos peligrosos](#).

3. Es importante que tanto las personas con disfagia como las personas cuidadoras sepan cómo adaptar las consistencias y texturas de los grupos de alimentos, según cada situación individual. Para ello, a continuación, se explican de forma orientativa los alimentos y texturas adaptados a esta dieta.
- ✓ **Cereales y sus derivados:** Prepararlos en forma de purés, cremas o papillas.

Alimentos no permitidos:

- Pan tostado.
- Barra de pan.
- Pan de molde.
- Bollería (magdalenas, napolitanas, bizcochos, etc.).
- Cereales de desayuno.
- Pasta (macarrones, fideos, espaguetis, etc.).
- Arroz.



- ✓ **Legumbres:** Prepararlos en forma de purés y cremas (se deben colar después para que no queden pieles y evitar atragantamientos).

Alimentos no permitidos

- Legumbres en su forma original (lentejas, garbanzos, alubias, etc.).

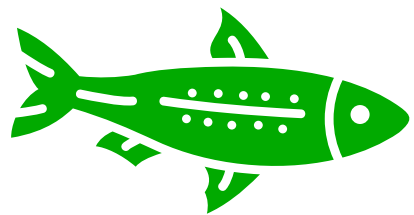
- ✓ **Huevos:** Prepararlos en tortilla, revueltos o fritos (con la yema o sin ella, pero acompañada de salsas homogéneas). También se pueden preparar cocidos y/o rellenos (con atún o jamón york, o con la yema troceada) sólo si se acompañan con salsa como mayonesa o tomate.

Alimentos no permitidos

- Yema de huevo cocida. (excepto si se cocina como indica el apartado “Adaptaciones”).
- ✓ **Pescados:** prepararlos sin espinas y preferiblemente cocidos. Se pueden acompañar con salsas (como mayonesa).

Alimentos no permitidos

- Pescados con espinas, pieles o consistencia seca (por ejemplo, sardinas, boquerones, truchas, anchoas, etc.).



- ✓ **Productos cárnicos:** Si están tiernas y jugosas (y preferiblemente acompañadas de salsas espesas y homogéneas):

- Carne picada.
- Hamburguesas.
- Albóndigas.
- Salchichas (con textura homogénea).
- Pasteles de carne.
- Jamón cocido (jamón york).
- Fiambre de pavo



Alimentos no permitidos

Ninguna de estas carnes en su presentación original:

- Carnes rojas (por ejemplo, cerdo, ternera, cordero, etc.).
- Ave (por ejemplo, pollo, pavo, etc.)
- De caza (por ejemplo, conejo, liebre, etc.).

- ✓ **Verduras y hortalizas:** Preparación en forma de cremas y purés. Preparación de verduras y hortalizas cocidas: espinacas, acelgas, coliflor, brócoli, etc.

- ✓ Tomate: triturado, tamizado o crudo entero (cuando esté blando y no tenga piel).
- ✓ Patata: cocida, triturada o frita (NO crujiente).

Alimentos no permitidos

- **Verduras y hortalizas crudas**

(excepto en la forma descrita en el apartado “Adaptaciones”). No se permiten las siguientes verduras cocidas: apio, maíz, guisante, judías verdes, puerro, espárrago y alcachofa.



- ✓ **Frutas:** preparación en forma de purés o compotas (trituradas), preparación de frutas cocidas, asadas o en almíbar (siempre que no quede ningún resto de líquido). Si están blandas (suficientemente maduras) y sin piel, melocotón y nectarina.

Alimentos no permitidos

- Piña (sólo permitida en almíbar).
- Plátano.
- Uva.
- Naranja.
- Kiwi.
- Fresa
- Manzana.
- Pera.
- Melón.



- Sandía.
- Frutas secas.
- Macedonias con trozos de frutas del tamaño de un guisante.

- ✓ **Productos lácteos:** Yogures con textura homogénea (sin trozos de fruta), natillas de consistencia no líquida, flanes (retirando el líquido que puedan tener), quesos con textura blanda (por ejemplo, queso fresco, semicurado, etc.)



Alimentos no permitidos: el resto.

- ✓ **Bebidas:** Preparación en forma de bebidas espesadas.
Todas las que no aparezcan en el apartado “Adaptaciones”.

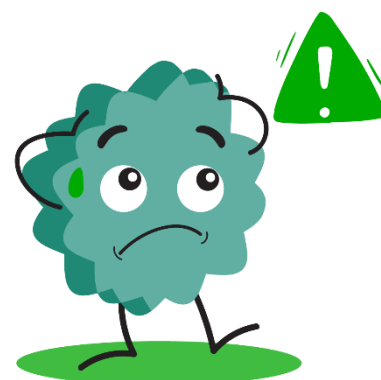
Alimentos no permitidos: el resto

4. Saber las **cantidades de cada grupo de alimentos** que se deben incluir para garantizar una dieta equilibrada. Para ello, a continuación, se muestra una tabla de alimentos y cantidad aproximada de las raciones.

- ✓ **Farináceos:** aportan hidratos de carbono, hierro, vitamina B1 y fibra.
- ✓ **Pan:** 2 o 3 al día (entre 40 y 80 gr. por ración).
- ✓ **Pasta:** 1 o 2 veces a la semana (entre 40 y 60 gr. por ración en crudo).

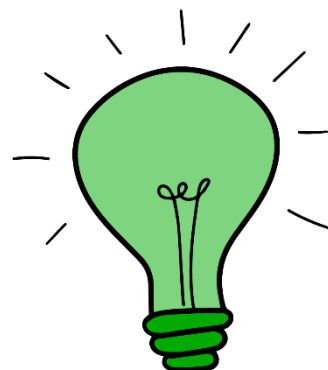
- ✓ **Arroz:** 1 o 2 veces a la semana (entre 50 y 100 gr. por ración en crudo).
- ✓ **Legumbres:** 1 o 2 veces a la semana (180 gr. por ración en crudo).
- ✓ **Patatas:** entre 2 y 4 a la semana (tamaño mediano).
- ✓ **Frutas y verduras:** aportan agua, fibra, vitaminas y minerales. Se recomienda tomar **5 piezas** al día:

- **3 frutas** (entre 120 y 220 gr. por fruta).
- **2 verduras** (entre 150 y 220 gr. por verdura).



- ✓ **Productos lácteos:** aportan calcio, vitaminas A, B2 y D, proteínas, grasas e hidratos de carbono. Una ración de lácteos puede ser una taza de leche, 2 o 3 yogures, o entre 40 y 50 gr. de queso.

- **Menores de 11 años:** 2 o 3 lácteos al día.
- **Adolescentes:** 3 o 4 lácteos al día.
- Mujeres **embarazadas** y durante la **lactancia:** 3 o 4 lácteos al día.
- **Mayores de 65 años:** 2 o 3 lácteos al día.



- ✓ **Productos cárnicos:** aportan proteínas, grasas, hierro y vitaminas A, D y E. Se recomienda tomarlos 3 o 4 veces a la semana (entre 80 y 100 gr. cada ración).
- ✓ **Pescados:** aportan proteínas, grasas, minerales, vitaminas B1, B2, B3, B12, A y D. Se recomienda tomarlos **4 o 5 veces a la semana** (entre 80 y 100 gr. cada ración).
- ✓ **Huevos:** aportan proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Se recomienda tomarlos **3 o 4 veces a la semana** (60 gr. por ración, es decir, un huevo).
- ✓ **Grasas y aceites:** aportan ácidos grasos esenciales y vitaminas. Se recomienda:
 - Entre 30 y 35 gr. de grasas al día.
 - 3 o 4 cucharadas de aceite vegetal al día.
- ✓ **Agua:** se recomienda tomar **entre 1,5 y 2 litros al día.**



DIETA DE DISFAGIA PARA LA REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN AVANZADA

Esta dieta está **dirigida a personas con disfagia leve**, en fase oral o faríngea, y exclusivamente a la consistencia líquida.

Podríamos considerar esta dieta como una transición desde la textura de la reeducación de la deglución hacia la textura normal, evitando los líquidos, tanto solos como formando parte de dobles texturas.

Esta dieta requiere de masticación.

PASOS PARA ELABORAR UNA DIETA DE REEDUCACIÓN DE LA DEGLUCIÓN AVANZADA

1. La dieta debe ser **individualizada** (esto es, adaptada a cada persona). Para ello, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✓ **Tipo y grado de disfagia** de la persona.
- ✓ **Tolerancia** de la persona a cada **textura**. **Hábitos alimentarios** de cada persona.
- ✓ **Necesidades energéticas y nutricionales** de cada persona (en función, además, del género, la edad y la actividad física).

2. Se deben **elegir los alimentos** que pueden formar parte del menú. Para ello, [puedes consultar el listado de alimentos peligrosos](#).

3. Es importante que tanto las personas con disfagia como las personas cuidadoras sepan **cómo adaptar las consistencias y texturas de los grupos de alimentos**, según cada situación

individual. Los alimentos y consistencias que se deben evitar en esta dieta son los siguientes:

- ✓ **Alimentos con dobles texturas** (mezcla de sólido y líquido), que son los alimentos más peligrosos para las personas con disfagia. Por ejemplo, arroz caldoso o arroz con carne picada; yogures con trozos de fruta; sopas con pasta, verdura o carnes; la leche con cereales o muesli, etc.
- ✓ **Bebidas en su forma original** (es decir, sin modificar su consistencia con espesantes)
- ✓ Alimentos **sólidos que se transformen en líquidos a temperatura ambiente** (por ejemplo, helados, mantequilla, etc.)
- ✓ Alimentos **sólidos que desprenden líquidos al morderlos** (por ejemplo, sandía, naranja, melón, etc.)

A continuación, se muestran los grupos de **alimentos recomendados** (así como **alimentos a evitar**) en este tipo de dieta.

A continuación, se recogen algunos **alimentos recomendados** (así como **alimentos a evitar**) en este tipo de dieta:

Alimentos recomendados:

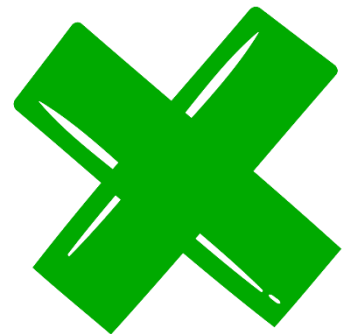
- ✓ **Cereales y derivados:** pan, pasta, arroz y papillas de cereales.



- ✓ **Legumbres:** todas las preparaciones en forma escurrida o en caldo (textura adaptada).
- ✓ **Huevos.**
- ✓ **Productos cárnicos.**
- ✓ **Verduras y hortalizas.**
- ✓ **Frutas:** todas, excepto las del punto “A evitar”.
- ✓ **Productos lácteos:** leche con consistencia adaptada, yogur (quitándole el líquido que pueda tener) y natillas con consistencia adaptada.
- ✓ **Bebidas:** con consistencia **adaptada** (tipo néctar, miel o pudín).

Alimentos a evitar:

- ✓ **Cereales:** cereales de desayuno con leche (doble textura).
- ✓ **Frutas:** Naranja, pera de agua, uva, sandía y melón.
- ✓ **Productos lácteos:** leche sin consistencia adaptada con espesantes.



NUEVAS TÉCNICAS PARA MODIFICAR LAS TEXTURAS DE LOS ALIMENTOS

Generalmente, las personas con disfagia deben reducir las porciones y la variedad de alimentos, dadas sus dificultades al

tragar (incluso algunas personas pueden presentar dolores al hacerlo, aunque no es lo común).

Si a este hecho le sumamos la poca atracción hacia la comida triturada (colores repetitivos, sabores irreconocibles, etc.), encontramos que muchas personas con disfagia pierden el apetito.

El objetivo de estas alternativas es que las personas con disfagia **recuperen el placer de comer.**

Para ello, existen nuevas técnicas de modificación de texturas (además de las que ya hemos visto anteriormente), que pueden llevarse a cabo, si los profesionales lo consideran adecuado, dependiendo de las necesidades y características de cada persona.

LA TÉCNICA DEL “AIRE” (ESPUMAS DE AIRE O ESPUMAS AIREADAS)

La **técnica del “Aire”** permite modificar la textura de un alimento para estimular el olfato y el gusto de la persona con disfagia.

Así, dicha persona recupera el reflejo de deglución (además de proporcionarle sabor) y puede humectarse la boca.

Las espumas que resultan del uso de esta técnica no se ingieren, sino que desaparecen en la boca.



Para llevar a cabo la técnica del Aire, **se necesita** un compresor de aire (o bomba de aire), un difusor fino de aire y un producto emulsionante (generalmente, lecitina de soja): con la entrada de aire en el componente químico, se genera un burbujeo

que se mantiene en el tiempo de forma consistente. Así, se crea una espuma muy ligera y segura que las personas con disfagia pueden tomar.

Se recomienda usar **líquidos de sabor intenso** (por ejemplo, café, zumo, etc.), pero también pueden diluirse extractos de esencias y sabores en agua para que las personas con disfagia tengan más opciones de las que disfrutar.

Se debe tener en cuenta que **los sabores ácidos producen mayor salivación**

La forma de preparación del “aire” o “espuma aireada” es verter unos 50 mililitros de líquido (por ejemplo, café, zumo, etc.) en un vaso estrecho y alto.

A continuación, se diluye un sobre de AIR instant en el líquido y se aplica la bomba de aire del SENEIO Pro AIR set.



Fuente: [Smoothfood](#)





Fuente: [Smoothfood](https://smoothfood.com/)

- **Productos para llevar a cabo esta técnica**

Para utilizar la técnica del “Aire”, son necesarias una **bomba de aire**, un **tubo difusor de aire** y un **producto emulsionante**.

Productos:

- ✓ [SENEO Pro AIR set](https://www.seneo.com/en/products/air-set): este kit contiene una bomba de aire, un tubo de silicona, 4 pipetas microperforadas y unas muestras de AIR instant (producto emulsionante).

Se puede adquirir a través del siguiente enlace:



- ✓ [Pipetas microperforadas](#) (30 unidades)



- ✓ **Sobres AIR instant (100 unidades):** texturizante que produce espumas aireadas.



● LA TÉCNICA DE LA “ESPUMA”

La textura resultante del uso de la “técnica de la Espuma” suele recomendarse para **personas con disfagia que han iniciado un proceso de alimentación terapéutica.**

Estas personas pueden deglutir el bolo alimenticio a determinada consistencia y volumen; en este sentido, influye también la saliva de cada persona, así como su volumen y flujo.

Para utilizar esta técnica, **se necesita un texturizante especial** y un **sifón** (o robot de cocina) con los que se consigue una espuma de textura cremosa (más o menos similar a la de una mousse).

Gracias a esta consistencia cremosa, la persona con disfagia no necesita masticar, por lo que puede disfrutar de los sabores de una comida nutritiva con seguridad.



Fuente: [Smoothfood](#)

- **productos para llevar a cabo esta técnica**

Para utilizar la técnica de la “Espuma”, es necesario un sifón (o un robot de cocina) y un producto texturizante.

En este sentido, desde Smoothfood se comercializan ambos productos:

- ✓ [Sifón crema](#): tiene una capacidad de medio litro.



- ✓ **Cargas sifón crema** (10 unidades): cargas para el sifón de crema en la elaboración de espumas cremosas.



- ✓ **SPUMA instant 110 gramos**: agente espumante para producir espumas estables.



LA TÉCNICA DEL “GEL”

Con la técnica del “Gel”, se consigue dar a los alimentos o líquidos una textura tipo gel, de consistencia estable (semejante

a la de un flan, pero estable y segura para el consumo de las personas con disfagia).

Esta técnica es la menos utilizada porque es la más compleja para conseguir una estabilidad y seguridad del alimento adecuadas.



Fuente: [Smoothfood](#)

Se recomienda el uso de esta técnica, entre otras utilidades, para preparar agua gelificada en la cantidad y consistencias deseadas.

Según el grado de disfagia de la persona, se le puede dar mayor o menor grado de firmeza a las elaboraciones.

Para preparar alimentos con esta técnica, **es necesario utilizar un producto gelificante.**

También se recomienda utilizar moldes (sobre todo, de silicona) para dar diferentes formas a las preparaciones: estos pueden simular las formas de los alimentos originales o ser solo

decorativas, como, por ejemplo, moldes en forma de estrella, círculo, corazón, etc.

Con esta técnica, se consigue una **estimulación visual y sensitiva de las personas con disfagia**, pues existen alimentos cuya textura original se asemeja a la de gel (por ejemplo, las orejas de cerdo, etc.).

Así, se contribuye a que estas personas recuperen el gusto por la comida.

Las elaboraciones con esta técnica se pueden congelar y calentar a una temperatura máxima de 70° sin que pierdan su consistencia.



- **Productos para llevar a cabo esta técnica**

Para llevar a cabo la **técnica del “Gel”**, son necesarios un **producto gelificante** y **moldes** (preferiblemente, de silicona).

En este sentido, desde **Smoothfood** se comercializan ambos productos:

- ✓ [GELEA instant 150 gramos](#): agente gelificante para producir geles estables.



- ✓ [Molde en forma de pata de pollo](#)



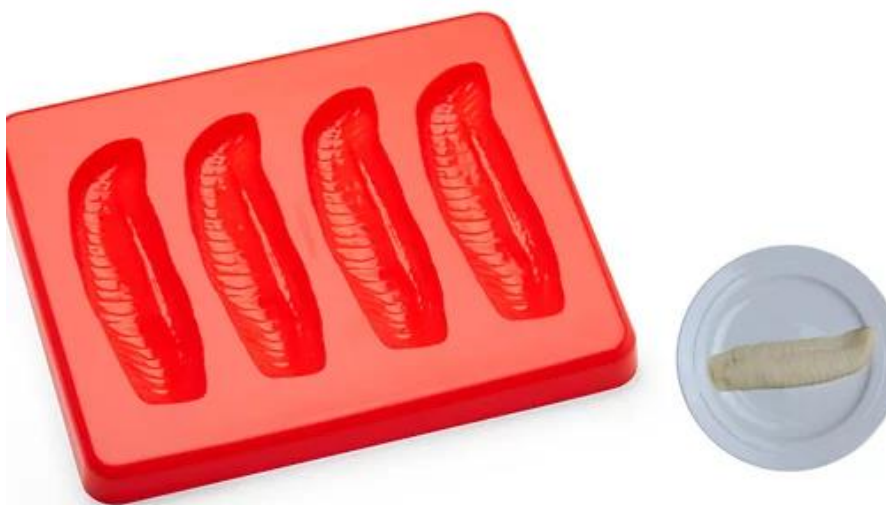
✓ Molde en forma de arroz



✓ Molde en forma de pasta



✓ Molde en forma de pescado



✓ Molde en forma de pechuga de pollo



- ✓ Molde en forma de guisantes (con tapa)



- ✓ Molde en forma de brócoli (con tapa):



- ✓ Molde en forma de salchicha (con tapa)



- ✓ Molde en forma de trozo de calabaza:



- ✓ Molde en forma de chuleta de cerdo (con tapa)



- ✓ Molde en forma de zanahorias baby (con tapa)



- ✓ Molde en forma de estofado de carne (con tapa)



- ✓ Molde en forma de judías verdes (con tapa)



OTROS ENLACES DE INTERÉS

- ✓ [Guía de recomendaciones alimentarias para personas con disfagia](#)
- ✓ [Guía de nutrición en disfagia](#)
- ✓ [Guía de nutrición de personas con disfagia](#)
- ✓ [Guía de disfagia. Manejo de la disfagia en Atención Primaria](#)
- ✓ [Manual de planificación de dietas en centros sociosanitarios](#)
- ✓ [La necesidad de terminología y definiciones internacionales para alimentos de textura modificada y líquidos espesados utilizados en el tratamiento de la disfagia: fundamentos de una iniciativa global](#)
- ✓ [Menú de textura modificada y su utilidad en pacientes con situaciones de riesgo nutricional](#)
- ✓ [Los consejos de tu dietista en el paciente con disfagia](#)
- ✓ <https://smoothfood.de/es/meat-and-vegetables-as-soft-gels-2/>
- ✓ <https://biozoon.de/smoothfoodformen/en/home-en/>