

# USO DE ESPESANTES EN PERSONAS CON DISFAGIA





**ÍNDICE**

USO DE ESPESANTES EN PERSONAS CON DISFAGIA .....	1
ÍNDICE .....	2
ESPESANTES Y PERSONAS CON DISFAGIA.....	3
TIPOS DE ESPESANTES.....	6
FINANCIACIÓN DE LOS ESPESANTES POR EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD .....	8
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESPESANTES.....	9
EL ESTREÑIMIENTO COMO PROBLEMA DERIVADO DEL USO DE ESPESANTES .....	10
MODO DE USO DE LOS ESPESANTES.....	11
BATIDOS COMPLEMENTARIOS PARA PERSONAS CON DISFAGIA .....	12

## **ESPESTANTES Y PERSONAS CON DISFAGIA**

Los espesantes se utilizan en las alteraciones de la deglución, tanto en su **diagnóstico** como para **conseguir una alimentación segura y eficaz** de las personas que las presentan.

En el caso de las **personas con disfagia**, es imprescindible **adaptar la textura y el volumen de los alimentos líquidos y/o sólidos** a la capacidad de deglución de cada persona: cabe destacar que es el o la logopeda (o expertos/as en disfagia) quien se encarga de pautar la textura adecuada a cada persona, tras una evaluación individual.

Los espesantes también se utilizan para **adaptar la toma de medicamentos**; así, jarabes y soluciones (es decir, compuestos en forma de polvo que deben diluirse para ser ingeridos) pueden tener la viscosidad que cada persona con disfagia necesite para tomarlos de forma segura.

Actualmente, en España se comercializan **dos tipos de espesantes**: los **clásicos** (o convencionales) y los de **“nueva generación”** (o de segunda gama).

Durante años, se han utilizado los **espesantes clásicos a base de almidón** (por ejemplo, harina, almidón de patata, almidón de maíz, etc.) **o de una mezcla de almidón y gomas**: con ellos, se espesan alimentos y bebidas de personas con disfagia; sin embargo, aunque **el almidón es asequible y conveniente**, si no se utiliza de forma adecuada, **puede generar texturas grumosas y/o granuladas** que pongan en riesgo a dichas personas.

Otro aspecto a destacar de los almidones es que pueden cambiar el color de bebidas (por ejemplo, enturbiando el agua), haciendo que estas no sean apetecibles y aumentando el riesgo de desnutrición y/o deshidratación de las personas con disfagia.

En cambio, los **espesantes de nueva generación**, a **base de goma**, tienen mejores resultados en lo que a cualidades físicas y organolépticas (estas son, el color, el sabor, la textura y el olor) respecto a los espesantes con almidón.

Estos espesantes de nueva generación **mantienen estable la viscosidad de los alimentos o bebidas** a las que se añada (incluso cuando existan **cambio de temperatura** como, por ejemplo, congelar y descongelar varias veces dichos alimentos/bebidas).

Con los espesantes de nueva generación se necesita menos cantidad de producto para conseguir la misma viscosidad que con los espesantes clásicos. Es el caso de la **goma xantana**, un espesante a base de goma que consigue **espesar los líquidos más rápido que un espesante con almidón**.

Existen **espesantes neutros** y espesantes **con sabores** (como, por ejemplo, con sabor a naranja): los neutros pueden añadirse a cualquier tipo de líquido, desde zumos hasta refrescos e incluso vino.

De esta forma, las personas con disfagia pueden seguir disfrutando de sus bebidas habituales, con la tranquilidad de realizar una deglución segura.

Actualmente, el **uso de espesantes** para modificar la viscosidad de los alimentos (y, por ende, la del bolo alimenticio) es una estrategia que ocasiona **una importante reducción de los casos de neumonía por**

**aspiración**, mejorando también el estado nutricional de las personas con disfagia.

Sin embargo, en numerosas ocasiones, estas personas sienten rechazo hacia los espesantes, tanto por su sabor como por su textura.

Algunas formas de adaptar el volumen y la viscosidad de los alimentos (y así facilitar, por ejemplo, la toma de agua o de líquidos diaria) con la misma seguridad que con el uso de espesantes, son las siguientes:

- ✓ Utilizar **gelatinas de alta estabilidad**, que suelen comercializarse en farmacias.
  - Las gelatinas que se pueden adquirir en los supermercados no valen, pues son de baja estabilidad y se pondría en riesgo la seguridad de la persona con disfagia que las comiese.
- ✓ Utilizar **agua o bebidas gelificadas o espesadas ya preparadas**, que suelen comercializarse en farmacias.

## TIPOS DE ESPESANTES

Dependiendo de su origen, encontramos 5 espesantes:

### ✓ **Almidones:**

Son de origen vegetal y **espesan las elaboraciones donde se añadan.**

Se usan **en cantidades elevadas** y pueden aumentar la viscosidad y pegajosidad de la elaboración en la boca (además de que pueden generar dobles texturas), lo que es un riesgo para las personas con disfagia.

Los almidones pueden formar parte del plato elaborado, como, por ejemplo, es el caso de las patatas en un guiso o la harina en una bechamel.

Sin embargo, también pueden añadirse posteriormente para controlar la textura de la elaboración (por ejemplo, es el caso de los copos de patata, las harinas de cereales, etc.)

### ✓ **Hidrocoloides:**

Son de origen vegetal o derivados de la actividad de microorganismos.

Pueden **espesar, emulsionar o gelificar las elaboraciones donde se añadan.**

Son efectivos en **pequeñas cantidades**, por lo que no cambian el sabor, aroma y color originales de las preparaciones.

Cada hidrocoloide (por ejemplo, goma xatana, goma gellán, goma karaya, agar, konjac, carragenatos, etc.) debe ser utilizado siguiendo un determinado protocolo, pero también **pueden combinarse** para obtener diferentes características de textura.

✓ **Proteínas:**

Son de origen animal y pueden **gelificar las elaboraciones**, aunque la dureza de cada elaboración depende de la cantidad de proteínas que se utilicen.

Existen **dos tipos**:

- **Derivadas de colágeno animal (carnes o pescados, por ejemplo, gelatina de cola de pez o gelatina en polvo):** con tratamientos industriales, se eliminan olores, sabores y colores que puedan modificar la elaboración donde se añadan. Se usan únicamente para los **productos en frío**, puesto que **el calor hace que se fundan y esto puede generar dobles texturas** peligrosas para las personas con disfagia. Aumentan el aporte proteico de las elaboraciones, siendo unas proteínas de baja calidad.
- **Proteínas de la clara de huevo:** tienen **propiedades gelificantes en temperaturas superiores a 65º** y **propiedades emulsionantes a temperatura ambiente**. Modifican la textura, sabor, color, olor y valor nutricional de la elaboración donde se añadan.

✓ **Grasas:**

Son de origen animal o vegetal, capaces de espesar, ligar y emulsionar las elaboraciones donde se añadan. Por ejemplo: yema de huevo, nata, aceites, grasas saturadas animales y vegetales, etc.

Se usan en cantidades elevadas, lo que influye en el sabor, olor, color, textura y valor nutricional de las preparaciones.

✓ **Espesantes comerciales:**

Son compuestos creados industrialmente **combinando almidones** (por ejemplo, patatas, copos de patatas, harinas de cereales, etc.) e **hidrocoloides** (por ejemplo, goma xatana, goma gellán, etc.).

Dependiendo de su composición, se añaden en mayor o menor medida en las elaboraciones, lo que influye en su textura, fluidez, color, sabor y olor.

Son más caros que el resto de espesantes.

Deben utilizarse estos espesantes comerciales para elaborar alimentos texturizados, siempre y cuando sea imprescindible para conseguir una textura segura para el consumo de las personas con disfagia.

## **FINANCIACIÓN DE LOS ESPESANTES POR EL SISTEMA NACIONAL DE SALUD**

Según el Real Decreto 1205/2010, de 24 de septiembre, los espesantes estarán financiados por el Sistema Nacional de salud, si se destinan únicamente a **personas con disfagia neurológica o, excepcionalmente, motora**.

El objetivo es tratar de evitar (o retrasar) el empleo de sonda nasointestinal o gastrostomía en personas que pueden ingerir sólidos sin riesgo de aspiración, pero que podrían correr ese riesgo al ingerir líquidos que no puedan ser espesados con alternativas de consumo diario.

En dicho Real Decreto, se especifica que los módulos espesantes deben ser productos compuestos únicamente por **almidones modificados** (aunque pueden llevar fibra), en forma de polvo y con sabor neutro; además, se establece un precio de **0,0428 €/g de almidón**.

Esta podría ser la razón por la que, actualmente, en España no se está extendiendo tan rápidamente el uso de espesantes de nueva generación (presentes en otros países occidentales) para personas con disfagia y que el uso de agua gelificada quede relegado, en la mayoría de ocasiones, a su utilización en algunos hospitales o residencias.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS ESPESANTES

En líneas generales, un espesante tiene que poseer las siguientes características:

- ✓ Ser **resistente a la amilasa** (que es una enzima de la saliva que ayuda a digerir)
- ✓ **No alterar el sabor original de los alimentos**
- ✓ **Mantener estable la viscosidad del líquido o alimento una vez preparado**
- ✓ Que pueda **utilizarse con cualquier tipo de alimento o bebida**
- ✓ Que se pueda **calentar y/o congelar el alimento** al que se le añade el espesante
- ✓ **Conservar la transparencia, en el caso de los líquidos** (sobre todo, cuando se trata de la **ingesta de agua**). Esto es muy difícil de conseguir, puesto que **todos los espesantes** (incluso los de base de goma) **modifican el color** de los alimentos o líquidos a los que se añade en mayor o menor medida.

## EL ESTREÑIMIENTO COMO PROBLEMA DERIVADO DEL USO DE ESPESANTES

El **uso continuo de espesantes** en personas con disfagia trae consigo diferentes consecuencias, siendo los **problemas de estreñimiento** los que más afectan a esta población.

El estreñimiento es una **disminución en la frecuencia de evacuación de las heces**, que puede llegar a ser difícil e incluso dolorosa (dependiendo de la dureza y sequedad de dichas heces).

Generalmente, se considera que una **frecuencia inferior a 1 deposición cada tres días (o menos de 3 deposiciones a la semana)** es un caso de estreñimiento, aunque esto puede variar, dependiendo de las características de cada persona.

Cabe destacar que los problemas de estreñimiento son **más frecuentes en mujeres** que en hombres.

Las **personas con disfagia** tienen muchas **probabilidades de sufrir estreñimiento**, por una parte, por la **ingesta escasa de líquidos** en numerosos casos (pues una hidratación abundante favorece que las heces sean menos duras) y, por otra, por el **consumo de productos espesantes**.

Si a esto le sumamos que algunos **medicamentos** tienen como efecto secundario la posibilidad de sufrir estreñimiento, nos encontramos con un verdadero problema para las personas con disfagia.

Por ello, la dieta de estas personas debe incluir una **adecuada ingesta de líquidos** y ser **rica en fibra** (por ejemplo, verduras, fruta, legumbres,

cereales, etc.), aunque todo ello depende siempre de las características y necesidades de cada persona en particular.

## 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:



## BATIDOS COMPLEMENTARIOS PARA PERSONAS CON DISFAGIA

Existen muy **pocas alternativas alimenticias complementarias** para personas con disfagia, siendo los **batidos complementarios ya preparados** los más fáciles de encontrar y de consumir: tienen una **textura y viscosidad ya adaptadas** para el consumo de personas con disfagia.

Cabe destacar que las alternativas de sabores de los batidos son muy reducidas (concretamente, solo existen 5 sabores disponibles en la actualidad).

Además, aunque el precio es muy elevado, **no existen ayudas estatales, regionales ni locales que contribuyan a costear dichos batidos** (al igual que tampoco existen ayudas para que las personas con disfagia o sus familiares puedan adquirir máquinas texturizadoras o robots de cocina que faciliten la adaptación de la comida).

La división especializada en nutrición de Danone ha sido pionera en este campo de investigación, desarrollando con su marca Nutricia una nueva fórmula para las personas con disfagia: **Nutlis Complete**.

Esta mejora la deglución a través de la estimulación sensorial.

A continuación, se muestran los batidos complementarios existentes de Nutilis Complete:

- ✓ **Nutilis Complete Lemon Mint:** este batido complementario es de **sabor limón y menta**. Se debe **agitar bien el batido y después consumir**, pues ya viene adaptado en lo que a textura y viscosidad respecta para personas con disfagia.

Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

- ✓ **Pack de Nutilis Complete:** este pack incluye 32 botellas de 200 mililitros cada una, siendo 8 de sabor fresa, 8 de sabor vainilla, 8 de sabor limón y menta, y 8 de sabor mango y menta.

Los batidos vienen ya con la textura y viscosidad adaptadas para el consumo de personas con disfagia: solo se deben agitar y consumir.

Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.



- ✓ **Nutlis Complete Vanilla**: este batido complementario es de sabor vainilla. Se trata de 24 botellas de 200 mililitros cada una.  
Se debe agitar bien el batido y después consumir, pues ya viene adaptado en lo que a textura y viscosidad respecta para personas con disfagia.  
Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.
- ✓ **Nutlis Complete Fresa**: este batido complementario es de sabor fresa. Se debe agitar bien el batido y después consumir, pues ya viene adaptado en lo que a textura y viscosidad respecta para personas con disfagia.  
Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.
- ✓ **Nutlis Complete Mango Peppermint**: este batido complementario es de sabor mango y menta. Se trata de 24 botellas de 200 mililitros cada una.  
Se debe agitar bien el batido y después consumir, pues ya viene adaptado en lo que a textura y viscosidad respecta para personas con disfagia.  
Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

- ✓ **Nutlis Complete Lemon Tea**: este batido complementario es de sabor té de limón.

Se debe agitar bien el batido y después consumir, pues ya viene adaptado en lo que a textura y viscosidad respecta para personas con disfagia.

Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

Existe otra empresa conocida por sus batidos complementarios, dentro de Nestle Health Science: la marca Meritene.

Además de comercializar batidos complementarios ya elaborados, Meritene también posee batidos complementarios en formato sobre. Hay 4 sabores diferentes: chocolate, vainilla, fresa y café.

A continuación, se muestran los batidos complementarios existentes de **Meritene**:

- ✓ **Meritene Fuerza y Vitalidad, Drink Chocolate**: este batido es de sabor chocolate.

Se debe agitar bien el batido y después consumir.

Se recomiendan de 1 a 3 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

Se venden en packs de 4, 6 y 8 botellas, de 125 mililitros cada una.



- ✓ **Meritene Fuerza y Vitalidad, Drink Vanilla**: este batido es de sabor vainilla.

Se debe agitar bien el batido y después consumir.

Se recomiendan de 1 a 3 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

Se venden en packs de 4, 6 y 8 botellas, de 125 mililitros cada una.

Existe otra empresa estadounidense conocida por sus batidos complementarios: **Ensure**.

Se introdujo en el mercado en 1973 y, desde entonces, es una de las marcas más recomendadas por los médicos estadounidenses.

Además de comercializar **batidos complementarios ya elaborados**, Meritene también posee batidos complementarios en formato polvo. Hay 2 sabores diferentes: chocolate y vainilla.

A continuación, se muestran los batidos complementarios existentes de Ensure:

- ✓ **Ensure Nutrivigor**: este batido es de sabor vainilla.  
Se debe agitar bien el batido y después consumir.  
Se recomiendan de 1 a 3 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.  
Se venden por unidades y también en packs de 4 y 8 botellas, de 220 mililitros cada una.
- ✓ **Ensure Nutrivigor**: este batido es de sabor chocolate.  
Se debe agitar bien el batido y después consumir.  
Se recomiendan de 1 a 3 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.  
Se venden por unidades y en packs de 4 y 8 botellas, de 220 mililitros cada una.

- ✓ **Pack de Ensure Plus Multisabores:** este pack incluye 30 botellas de 220 mililitros cada una.

Hay 12 batidos de sabor vainilla, 8 de sabor chocolate, 4 de sabor fresa, 4 de sabor café y 2 de sabor plátano.

Se debe agitar bien el batido y después, consumir.

Se recomiendan 1 o 2 batidos al día como complementos de la dieta, pero esto depende de las características y necesidades de cada persona.

