



DISFAGIA: DIETAS



¿QUÉ CONSISTENCIA Y QUÉ CANTIDAD PUEDE TOMAR?

En algunos casos, para asegurar una correcta nutrición e hidratación y evitar posibles complicaciones respiratorias, se autorizarán sólo algunos tipos de alimentos y en volumen bajo. La duración de estas adaptaciones puede ser temporal o permanente en función de la evolución de la disfagia.

Los alimentos más seguros son los espesos y homogéneos, de consistencia puding, como el yogur y el puré, porque son más fáciles de controlar en la boca y de tragar. Los líquidos espesados a puding también son más seguros y fáciles de manejar.

Por el contrario, algunas personas tienen dificultad con el puré espeso.

Son más peligrosos los líquidos (agua), las mezclas sólido-líquido (sopa, naranja), los sólidos duros (bistec), los resbaladizos (arroz), los fibrosos (acelgas) y pegajosos (chocolate), entre otros.

La cantidad más segura es el volumen bajo (1 o ½ cucharada de postre)

El médico le dirá cuál es la consistencia y el volumen que puede tomar.

Compruebe que se le administra de forma segura la medicación. Hay comprimidos que pueden chafarse, pero con otros, necesitará la fórmula magistral (jarabes, gotas...) para poder adaptarla a una consistencia adecuada.





¿CÓMO MODIFICAR LA CONSISTENCIA?

Siga las normas del envase de espesante, donde está indicada la cantidad que hay que añadir al líquido para conseguir la consistencia que su médico le ha recomendado.

La consistencia conseguida con el espesante no se conserva en el tiempo. **Prepare la cantidad que se tome en el momento.**

Para modificar la consistencia de un alimento (p. ej. caldo) además de los productos comerciales, **también se pueden utilizar productos como la harina de maíz, de trigo, de arroz, patata...**

Se recomienda **cuidar al máximo la presentación del alimento, la temperatura y el sabor, especialmente con el puré, para estimular el apetito y la deglución.**



¿CUÁNDO Y CÓMO INCREMENTAR EL APORTE NUTRITIVO?

Hay personas a las que **alimentarse les supone un esfuerzo físico** y comen pequeñas cantidades. En esta situación, para asegurar una adecuada nutrición, se recomienda hacer **comidas más frecuentes, con menos cantidad y asegurando el aporte de nutrientes necesario.**

Si la persona tiene bajo peso, se recomienda enriquecer los alimentos con aceite de oliva, margarina, leche en polvo o crema de leche, queso (rallado, en porciones, fresco o cremoso), clara de huevo, harina de cereales, maicena, sémola de arroz o de trigo, mayonesa, azúcar, miel, mermelada, etc...





DIETAS EN EL INSTITUT GUTTMANN BASADAS EN LA INTERNATIONAL DYSPHAGIA DIET STANDARDISATION INITIATIVE (IDDSI)

ADAPTACIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS

Textura	Ejemplos de alimentos
IDDSI Nivel 4 Puré espeso	<ul style="list-style-type: none">• Puré de verduras variadas y patata con pollo, pescado, carne o huevo...• Leche con harina de cereales, frutas trituradas con galletas, flan, yogur, natillas...
IDDSI Nivel 5 Fácil masticación Alimentos blandos y jugosos (salsa espesa), que se puedan chafar o partir con un tenedor	<ul style="list-style-type: none">• Verduras y hortalizas chafadas, canelones, filete de pescado sin espinas, hamburguesa de ternera con salsa de tomate, tortilla, pasta, croquetas, miga de pan untada con tomate y aceite, jamón cocido muy fino, queso fresco...• Manzana hervida, fruta madura que no desprenda líquido al masticarse...
IDDSI Nivel 6 Normal con criterios de disfagia	Cualquier tipo de alimento, excepto alimentos con alto riesgo de atragantamiento: <ul style="list-style-type: none">• Leche con cereales• Queso seco• Espinacas, acelgas, tronco de la lechuga, tomate, espárragos, legumbres con piel, guisantes, sopa con pasta, potajes, arroz caldoso• Carnes con huesos y tendones, carne con salsa muy líquida, pescados con espinas• Piña, uva, fruta que desprende líquido al masticarse (pera, melón, sandía, naranja, mandarina), macedonia, yogurt con fruta, helados• Pan de cereales, corteza de pan, pan tostado o biscotes, galletas tipo maría, patatas chips, caramelos, chocolate, frutos secos
IDDSI Nivel 7 Normal	Cualquier tipo de alimento, pero con precaución.





ADAPTACIÓN DE LÍQUIDOS

Consistencia	Ejemplos de líquidos
IDDSI Nivel 3. Puding 3 ½ cucharadas rasas espesante/ 150 ml líquido	<ul style="list-style-type: none">• Cualquier líquido con suficiente espesante, caldo con sémola...• Gelatina, si se le autoriza, que no se convierta en líquido en la boca.
IDDSI Nivel 2. Miel 2 ½ cucharadas rasas espesante/ 150 ml líquido	Yogur líquido, fruta triturada cualquier líquido con espesante hasta conseguir la consistencia miel...
IDDSI Nivel 1. Néctar 2 cucharadas rasas espesante/ 150 ml líquido	Zumo de melocotón o de tomate, sandía o melón triturados, cualquier líquido hasta conseguir la consistencia néctar...
IDDSI Nivel 0. Líquido	Agua, infusiones, café, caldo vegetal...

Anotaciones:
