



ADAPTAR

La dieta en el paciente con disfagia es fundamental para prevenir la desnutrición, deshidratación y aspiración



**DIETAS DE CONSISTENCIA ADAPTADA PARA EL PACIENTE CON DISFAGIA**

DIETA DE CONSISTENCIA BLANDA		
DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
<p><b>Leche con galletas*</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200cc (un vaso) de leche entera</li> <li>• 5g (una cucharadita de postre) de miel</li> <li>• 50g (10 unidades) galletas tipo maría</li> </ul> <p>*Las galletas deberán mezclarse con la leche en forma de papilla asegurando la obtención de una papilla espesa. En caso de ser líquida podrán añadirse más galletas o un poco de harina de maíz</p>	<p><b>Sándwich de queso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40g de pan de molde (2 rebanadas)</li> <li>• 25g de queso para untar (1 tarrina individual) ó 2 lochas de queso</li> </ul> <p><b>Yogur líquido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g (un vaso) de yogur líquido</li> </ul>	<p><b>Pastel de verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100g de patata hervida (2 unidades pequeñas)</li> <li>• 50g de calabacín hervido (1/2 unidad mediana)</li> <li>• 50g de zanahoria hervida (1 unidad pequeña)</li> <li>• 30g de queso en porciones (2 unidades)</li> <li>• 100cc de salsa bechamel (1/2 vaso)</li> <li>• Una pizca de sal</li> </ul> <p><b>Croquetas de pollo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 unidades medianas</li> </ul> <p><b>Compota de fruta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50g de plátano (1/2 unidad mediana)</li> <li>• 100g de pera (1/2 unidad mediana)</li> <li>• 30g de uvas peladas y sin pepitas (6 unidades)</li> </ul>






### ADAPTAR

La dieta en el paciente con disfagia es fundamental para prevenir la desnutrición, deshidratación y aspiración



## DIETA DE CONSISTENCIA BLANDA

MERIENDA	CENA	RECENA
<p><b>Café con leche y melindros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200cc (un vaso) de leche entera</li> <li>• 5g (una cucharadita de postre) de miel</li> <li>• 30g (2 unidades) de melindros</li> </ul>	<p><b>Sopa espesa de tapioca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200cc (un vaso) de caldo de verduras, carne o pescado</li> <li>• 40g de tapioca (4 cucharadas soperas)</li> <li>• 10cc de aceite de oliva (1 cucharada sobera)</li> </ul> <p><b>Pastel de pescado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200g de merluza limpia y hervida (1 unidad mediana)</li> <li>• 100g de patata cocida (1 unidad mediana)</li> <li>• 50g de tomate cocido (1 unidad pequeña)</li> <li>• 50g de calabacín hervido (1/2 calabacín mediano)</li> <li>• 50g de zanahoria hervida (unidad pequeña)</li> <li>• 100cc salsa bechamel (1/2 vaso)</li> <li>• Una pizca de sal</li> </ul> <p><b>Flan de vainilla</b></p>	<p><b>Yogur líquido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200cc (un vaso) de yogur líquido</li> </ul> 



**ADVERTENCIA:** Esta dieta debe ser revisada y comentada con su médico, enfermera o dietista de referencia. En ningún caso sustituye ni equivale a sus indicaciones puesto que son ejemplos generales que no tienen en cuenta la situación clínica ni las necesidades específicas del paciente.

