



ADAPTAR

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

Mejorar la recuperación es
Nutrición Emocional



DIETAS DE CONSISTENCIA TRITURADA PARA EL PACIENTE CON DISFAGIA

Antes de empezar....UNA REFLEXIÓN ¿POR QUÉ NO FUNCIONAN ALGUNOS TRITURADOS?

- 1 Baja o escasa aceptación
- 2 Poca variedad de aromas y sabores
- 3 Colores apagados, desagradables o monótonos
- 4 Sabores irreconocibles que no recuerdan a un plato o ingrediente conocido
- 5 Texturas no siempre agradables: arenosas...
- 6 Gran volumen: platos de gran cantidad

ALGUNOS CONSEJOS A TENER EN CUENTA ANTES DE PREPARAR UN TRITURADO

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
- Purés de consistencia suave y uniforme. - No requiere masticación. - No se mezclan consistencias. - Sólo es posible comer el alimento con cuchara. -Se puede llegar a consistencias más pastosas con espesantes o alimentos según el grado de disfagia.	Elaboraciones tipo cremas o purés de todo tipo de alimentos sólidos y bien tamizados. Postres tipo natillas, flan de huevo, batidos de fruta, purés de fruta etc.

Fuente: Fundación Alícia



ADAPTAR

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

Mejorar la recuperación es
Nutrición Emocional



PASOS A TENER EN CUENTA ANTES DE PREPARAR UN TRITURADO

1

Preparación de los ingredientes: Los triturados tendrán un sabor más agradable y un color más vistoso si previamente se saltean los ingredientes en una sartén y posteriormente se llevan a ebullición

2

Maquinaria adecuada: Existen en el mercado muchas variedades de robots de cocinas, batidoras y trituradoras. En función de la máquina que utilicemos, la textura del puré quedará sin grumos, más emulsionada, más suave y lisa y emplearemos menos tiempo en su preparación

3

Elaboraciones reconocibles: Los ingredientes del triturado se pueden servir por separado igual que si se tratara del plato original. De este modo, se puede mejorar la aceptación por parte del paciente.



Fuente: Fundación Alicia



ADAPTAR

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

Mejorar la recuperación es
Nutrición Emocional



DIETA DE CONSISTENCIA TRITURADA

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Papilla de cereales infantiles - 200cc (un vaso) de leche entera - 5g (una cucharadita de postre) de miel - 50g (5 cucharadas soperas) cereales infantiles en polvo	Batido de yogur con fruta - 125g de yogur azucarado (1 unidad) - 50g de plátano (1/2 unidad mediana) - 50g (1/2 unidad mediana) de pera - 60g de manzana (1/2 unidad pequeña) - 50cc de leche entera (1/4 de vaso)	Puré de verduras con pollo - 200cc de caldo de verduras (1 vaso) - 100g de patata hervida (2 unidades pequeñas) - 50g de calabacín hervido (1/2 unidad mediana) - 50g de zanahoria hervida (1 unidad pequeña) - 50g de judías verdes (10 unidades medianas) - 15g de queso en porciones (1 unidad) - 100g de pollo hervido (1/2 pechuga mediana) - Una pizca de sal Merengue - 45g de clara de huevo (3 claras) - 20g de azúcar (2 cucharadas soperas)





ADAPTAR

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

Mejorar la recuperación es
Nutrición Emocional



DIETA DE CONSISTENCIA TRITURADA

MERIENDA	CENA	RECENA
Compota de frutas con galletas - 200cc (un vaso) de zumo de frutas - 60g (1/4 unidad mediana) de manzana - 30g (1/4 unidad pequeña) de plátano - 50g de pera (1/2 unidad pequeña) - 30g de galletas (5 unidades)	Puré de pescado - 200cc (un vaso) de caldo de verduras o pescado - 20g de tapioca (2 cucharadas soperas) - 10cc de aceite de oliva (1 cucharada sobera) - 50g de patata hervida (1 unidad pequeña) - 30g de calabacín hervido (1/4 unidad pequeña) - 30g de judías verdes (5 unidades pequeñas) - 150g de lenguado limpio y cocido (1 unidad mediana) Cuajada con miel - 150g de cuajada (1 unidad) - 10g de miel (1 cucharada sobera)	Natillas



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.



ADAPTAR

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



UNA RECETA PARA VARIAR EL MENÚ: TRITURADO DE POLLO Y ESPINACAS

INGREDIENTES	ELABORACIÓN
■ 150 g de espinacas congeladas y trituradas.	■ Limpiar el puerro y trocearlo.
■ 50 g de calabacín.	■ En una olla sofreír con dos cucharadas de aceite de oliva, el puerro y el pollo a dados. Agregar el calabacín y las espinacas y cubrirlos de agua. Hervir hasta que estén blandos.
■ 50 g de puerro.	■ Escurrir y añadir el huevo, la leche y el parmesano. Triturar bien hasta que quede una textura fina y sin grumos.
■ 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.	■ Adaptar la consistencia del triturado en función de la textura deseada.
■ 1 huevo duro.	
■ 25 g de queso parmesano rallado.	
■ 150 ml de leche entera.	
■ 100 g de pechuga de pollo sin piel.	



ADVERTENCIA: Esta receta 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.



ADAPTAR

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

Mejorar la recuperación es
Nutrición Emocional



RECUERDA

Si usted está realizando una dieta adaptada y nota algunos de estos síntomas:



- Infecciones respiratorias frecuentes.
- Sensación de ardor en la garganta.
- Dificultad incipiente al tragar.
- Presencia de comida residual en la garganta.
- Tos durante o después de tragar.
- Cambios en el tono de voz.

¡AVISE A SU MÉDICO DE REFERENCIA!

Mi médico de referencia es:

.....

Teléfono:

