

Dieta Disfagia a Líquidos: Fácil Deglución

Estas recomendaciones van dirigidas a pacientes que no pueden tomar ningún tipo de líquido ni alimentos de alto riesgo de broncoaspiración, pegajosos o empalagosos y con doble textura. Los alimentos sólidos deben tomarlos muy blandos (que se puedan chafar con tenedor). Deben lograr una textura homogénea de los platos.

Señales de Alerta

- Tos y/o atragantamiento al comer y/o beber
- Cambios en la voz después de tragar (voz “húmeda” o carraspeo)
- Sensación de que la comida “se queda pegada” en la garganta
- Pérdida de peso
- Infecciones respiratorias
- Miedo a comer algunos alimentos

Cómo Preparar Líquidos con Espesante – Nutilis Powder

1. Prepare el espesante según la consistencia indicada
2. Añada 200ml de agua (en un vaso)
3. Remueva con un tenedor 10-15s, hasta su completa disolución.

- Prepare siempre en porciones pequeñas (200mL)
- Consuma en la menor brevedad posible
- Recuerde que puede añadir saborizante al agua espesada
- Puede consumir el agua gelificada ya preparada

NÉCTAR	MIEL	PUDIN
 2-3 CACITOS	 3-4 CACITOS	 4-5 CACITOS



Recogida en farmacia:

Llamar para cita previa

Lunes 10:30 horas a 14:00 horas 934648450	Planta -1 Hospital Municipal de Badalona
---	---

Alimentos a Evitar:

ALIMENTOS A EVITAR	EJEMPLOS	SOLUCIONES
Dobles texturas (líquidos y sólidos a la vez)	Leche con galletas, sopa con pasta, estofados, yogur con trozos, fruta en almíbar, etc.	Puré de leche con galletas, sopa espesa de sémola, triturado de yogur y fruta, etc.
Alimentos de textura fibrosa	Piña, espárragos, apio, lechuga...	Tomarlos en forma de puré (triturados)
Alimentos que desprenden líquidos	Sandía, melón, kiwi, mandarina, naranja, pera o melocotón de agua	Manzana o pera al horno, pure de frutas, compota de frutas, plátano chafado

Alimentos duros, secos o que se desmenuzan	Galletas, patatas chips, biscotes, cereales y frutos, secos...	Pures con galletas, pan o cereales, frutos secos triturados
Alimentos pegajosos	Caramelos, croquetas, chocolate, miel, pan de molde, puré de patatas espeso, bollería, leche condensada.	Triturados con leche
Alimentos que se deshacen	Gelatina o helados	Agua gelificada o agua con espesante
Frutas o vegetales con piel y/o semillas	Uvas, kiwi, etc.	Triturados en forma de puré o con yogur

Ejemplo de Menú

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Café con leche con espesante y papilla de cereales Compota de pera	Yogur griego natural	Canelones de carne picada gratinados (con salsa bechamel espesa) Melocotón en almíbar (sin líquido)	Plátano maduro chafado	Crema de calabaza Tortilla a la francesa Yogur natural