

Dieta Disfagia a Sólidos: Triturada o Fácil Masticación

Estas recomendaciones están dirigidas a pacientes que presenten dificultad en la deglución de alimentos sólidos y deban tomarlos modificando la textura a triturada o blanda, en volúmenes pequeños.

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

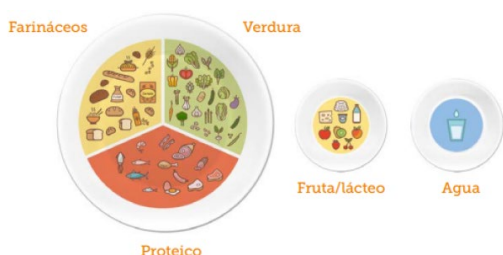
Características de la Dieta

- Se puede tragar sin masticar, por lo que incluye líquidos, sólidos triturados y sólidos blandos.
- Se puede chafar fácilmente con el tenedor para crear una masa uniforme sin pedazos duros.
- Se puede chafar con la lengua sin mucho esfuerzo, manteniendo un bolo uniforme.
- Tiene humedad para no engancharse en la boca.
- Se puede deglutir con facilidad.
- Dieta fraccionada en pequeñas ingestas (5-6) distribuidas a lo largo del día.



Figura 4 .Imagen obtenida de Guia pràctica: cuina de masticació fàcil, por Fundació Alicia, 2018, Agència de Salut Pública de Catalunya

Distribución del Plato



Grupos de Alimentos		Como cocinarlos antes de Triturar
Alimentos proteicos	(carne, pescado, huevo)	Guisados o estofados con textura que se pueda chafar con tenedor Carnes con doble picado
Vegetales	(frutas y verduras)	Cocciones húmedas (vapor, hervido y horno), blandas y con opción de añadir salsas
Cereales	(arroz, pasta, patatas)	Muy cocidos, que mantengas humedad y se puedan chafar con tenedor

Ejemplo de Menú

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Café con leche + Yogur natural con un plátano maduro muy chafado (todo mezclado)	Compota de Fruta	Triturado de lentejas con calabacín, tomate, cebolla, huevo y AOVE Manzana al horno triturada	Sandía triturada	Triturado de verduras variadas con merluza Yogur natural

TRITURADO ÚNICO



Un único bol con un volumen
aproximado de 400 g - 450 g.

TRITURADO DOBLE



Un primer plato y un segundo plato,
de unos 200 g - 225 g cada uno.