

Consejos para Enriquecer la Dieta: Pacientes con Disfagia a Líquidos o Disfagia Mixta

Estas recomendaciones van dirigidas a pacientes que presentan pérdida de apetito o necesidades nutricionales incrementadas y que necesitan enriquecer su dieta.

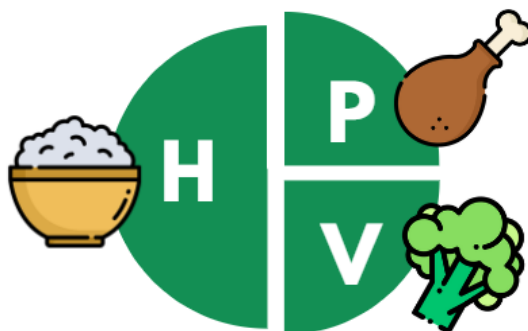
El objetivo es aumentar el contenido calórico/proteico y nutrientes de sus comidas sin modificar excesivamente el volumen de la ingesta, con una textura adaptada.

Distribución del plato

Para lograr estos objetivos, se debe aumentar el aporte de carbohidratos en las comidas principales siguiendo la distribución del plato:

- 50% carbohidratos (patata, arroz, pasta, legumbre)
- 25% proteína (pescado, carne, huevo)
- 25% verdura cruda o cocida

Se recomienda servir todo en un único plato para asegurar una ingesta completa.



Recomendaciones adicionales

- Realice entre 5 y 7 ingestas al día. Coma pequeñas cantidades con mayor frecuencia.
- Comience las comidas por el alimento proteico (carne, pescado o huevo) y deje para el final los alimentos con menor aporte energético, como las ensaladas y las verduras.
- Coma despacio y mantenga una postura incorporada. Mastique bien los alimentos.
- Prepare batidos caseros en el desayuno, entre horas o antes de acostarse, ya que son una opción práctica para incorporar más nutrientes y energía.
- Mantenga una correcta hidratación mediante agua con espesante y aguas gelificadas. Evite beber durante las comidas para prevenir una sensación precoz de saciedad.
- Consuma compotas de frutas.
- Evite el consumo de alimentos de alto riesgo en caso de disfagia (dobles texturas, alimentos pegajosos o resbaladizos, alimentos que desprenden líquidos o se funden, así como alimentos secos, duros o crujientes).

¿Cómo enriquecer la alimentación?

CALÓRICO	PROTÉICO
Pan rallado Cereales en polvo Galletas ralladas o en polvo Mermelada, miel Frutos secos en polvo Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Mantequilla Crema de leche/nata (en purés) Copos de patata Cereales en polvo	Queso en polvo, quesitos (para purés) Leche en polvo (añadido purés) Pescado en conserva triturado Clara de huevo (añadir a purés) Jamón cocido y triturado Lácteos proteicos (yogur alto en proteínas o queso fresco batido) Humus de garbanzo

IDEAS DE BATIDOS CASEROS

En la comida de media mañana y en la merienda se aconseja ingerir los alimentos en formato triturado para maximizar el aporte nutricional. Una opción recomendable es la preparación de batidos caseros. Para elaborarlos, mezcle todos los ingredientes con una batidora hasta conseguir una textura homogénea adecuada a su tolerancia. Es importante que no queden grumos. Utilice espesante si fuera necesario.



En caso de diabetes, utilice edulcorante (aspartamo, esteviol o edulcorantes no calóricos).

1. Leche entera + chocolate en polvo + fruta entera + tahini.
2. Bebida vegetal de arroz + 2 cucharadas pequeñas de leche en polvo + fruta + canela.
3. Yogur natural rico en proteínas + fruta en almíbar (o en su jugo en caso de diabetes).
4. Bebida vegetal de coco + pera + mango + 2 cucharadas de cereales en polvo (tipo Maizena o cereales infantiles).
5. Yogur griego + 3 cucharadas de copos de avena + canela + arándanos.