



Unidad 3 - Nutrición

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Objetivos del módulo

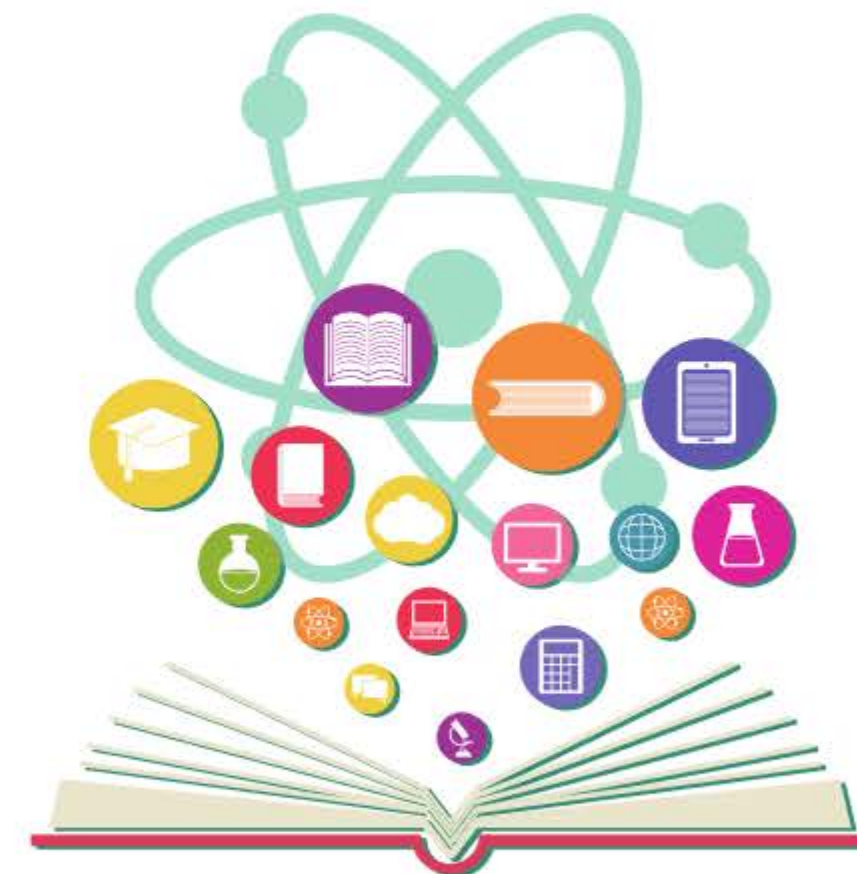
El objetivo de este módulo es conocer los fundamentos de la nutrición, la dieta equilibrada, los requisitos nutricionales especiales, los menús con textura modificada y los suplementos nutricionales en caso de disfagia.



(Fuente: obtenido de Canva Pro)

Resultados del aprendizaje

- Comprender la importancia de la nutrición básica y la dieta en la disfagia.
- Proporcionar conocimientos sobre los suplementos nutricionales.
- Aplicar las prácticas adecuadas para el tratamiento farmacológico en la disfagia.



(Fuente: obtenido de Canva Pro)

Estructura del tema

Diapositiva 6: Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Diapositiva 20: Dieta equilibrada

Diapositiva 31: Nutrición para necesidades especiales

Diapositiva 38: Muestras de menú con textura modificada

Diapositiva 61: Suplementos nutricionales

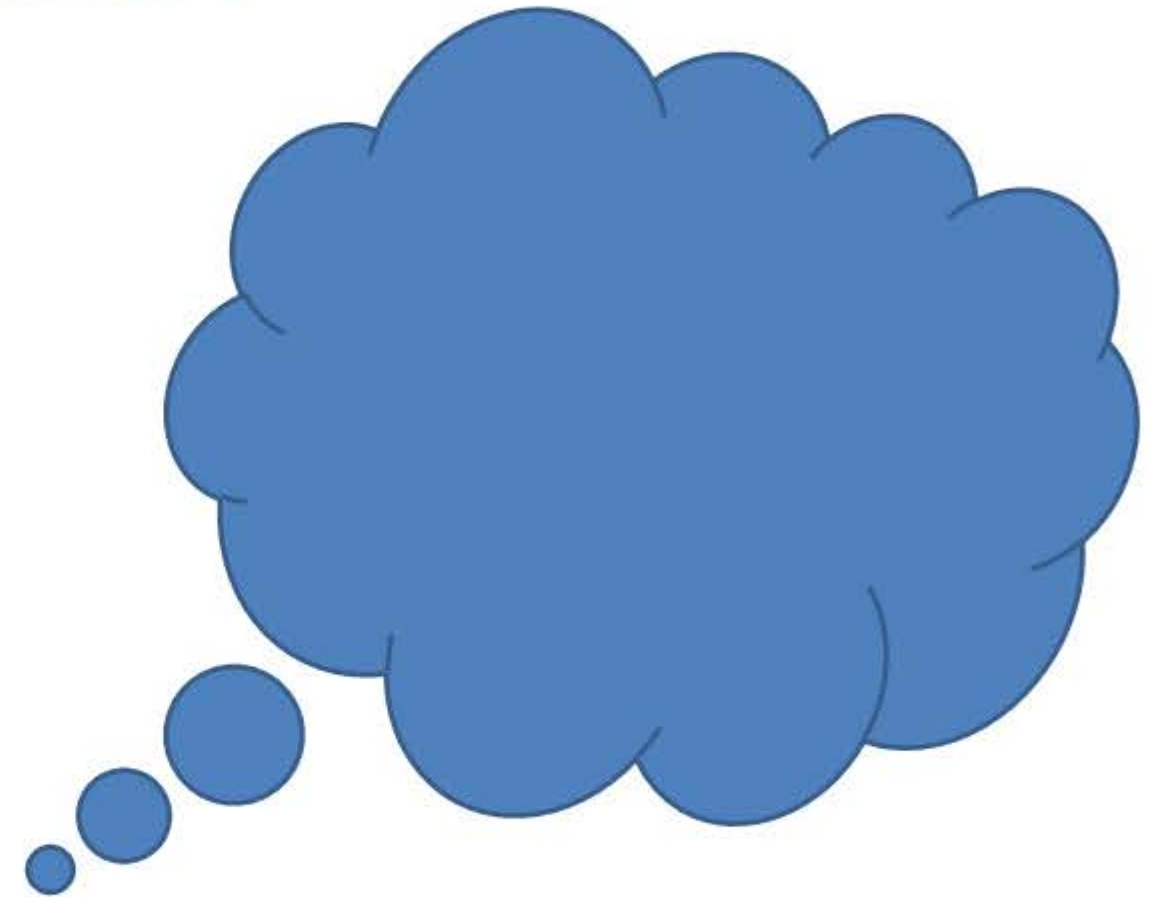
Diapositiva 72: Preguntas

Diapositiva 73: Repasa lo aprendido

Diapositiva 74: Retroalimentación

Para reflexionar:

***¿Qué características cree
que debe tener una dieta
adaptada para la disfagia?***



Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

■ Explicación sobre la importancia de la nutrición en la disfagia

Un tratamiento nutricional eficaz es esencial para la salud de los pacientes con disfagia.

La intervención temprana de un nutricionista clínico es muy importante para indicar las pautas dietéticas a seguir.

Una intervención nutricional adecuada y oportuna puede desempeñar un papel vital en la prevención de las complicaciones de salud de la disfagia, la deshidratación, la desnutrición y la promoción de la recuperación.



Figura 1. Vitaminas
(Fuente: diseñado en Canva Pro)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Los objetivos del manejo nutricional son:

- Mantener y garantizar un estado nutricional y de hidratación adecuado, ya que la disfagia puede provocar una reducción o alteración de la ingesta oral de alimentos/líquidos.
- Utilizar la dieta modificada en textura recomendada por el logopeda ya que es la más correcta y segura. Los alimentos con texturas inadecuadas pueden provocar atragantamientos y otras complicaciones de salud.
- Asegurar una ingesta adecuada y amplia de alimentos nutritivos y seguros.

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Alimentos y nutrientes

El diccionario de Cambridge define nutriente como cualquier sustancia que las plantas o los animales necesitan para vivir y crecer. Los nutrientes se ingieren a través de la dieta y pueden clasificarse en:

macronutrientes y micronutrientes.

Macronutrientes

Carbohidratos

- Simples
- Complejos
- Fibra

Proteínas

- Aminoácidos esenciales
- Aminoácidos no esenciales
- Aminoácidos condicionales

Grasas

- Saturadas
- Monoinsaturadas
- Trans
- Poliinsaturadas

Micronutrientes

Vitaminas

- Liposolubles
- Hidrosolubles

Minerales

- Macrominerales
- Minerales traza

Figura 2. Nutrientes de la dieta
(Fuente: diseñado por CADIS Huesca)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Macronutrientes

Nutrientes que predominan en la composición de los alimentos y, por tanto, los que se ingieren en mayor cantidad (gramos). Sus principales funciones dentro del organismo son energéticas y estructurales.

Carbohidratos y fibra

Los hidratos de carbono proporcionan la mayor parte de la energía del cuerpo. Están presentes en los alimentos saludables, procesados y de bajo valor nutricional. Se clasifican en tres tipos:



Figura 3. Carbohidratos y fibra **(Fuente:** diseñado en Canva Pro)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

- **Hidratos de carbono simples.** O azúcares, están formados por cadenas más cortas de moléculas y son más rápidos de digerir para el cuerpo, con una fuente de energía rápida y de corta duración. Ejemplos de alimentos que los contienen: frutas, mermeladas, miel, pan blanco, dulces, dátiles, jarabe, leche, azúcar, otros.
- **Hidratos de carbono complejos.** Están formados por largas cadenas de moléculas que el organismo absorbe más lentamente y durante más tiempo. Ejemplos de alimentos que los contienen: verduras, cereales integrales, frutas, frutos secos naturales, legumbres y otros.

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

- **Fibra.** Es un hidrato de carbono complejo.

Ejemplos de alimentos que los contienen: verduras, cereales integrales, frutas con piel, frutos secos naturales, legumbres y otros.

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Proteínas

Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos y son esenciales para la vida. Las fuentes de proteínas pueden ser vegetales y/o animales. Cuando las proteínas se digieren, se descomponen en aminoácidos. Ejemplos de alimentos que las contienen: carnes (vacuno, ovino, cerdo, conejo, pollo...), pescados blancos y azules (sardinas, atún, dorada, lenguado...), mariscos, huevos, legumbres y otros.

Figura 4. Proteína (**Fuente:** obtenido de Canva Pro)



Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

- **Aminoácidos esenciales.**

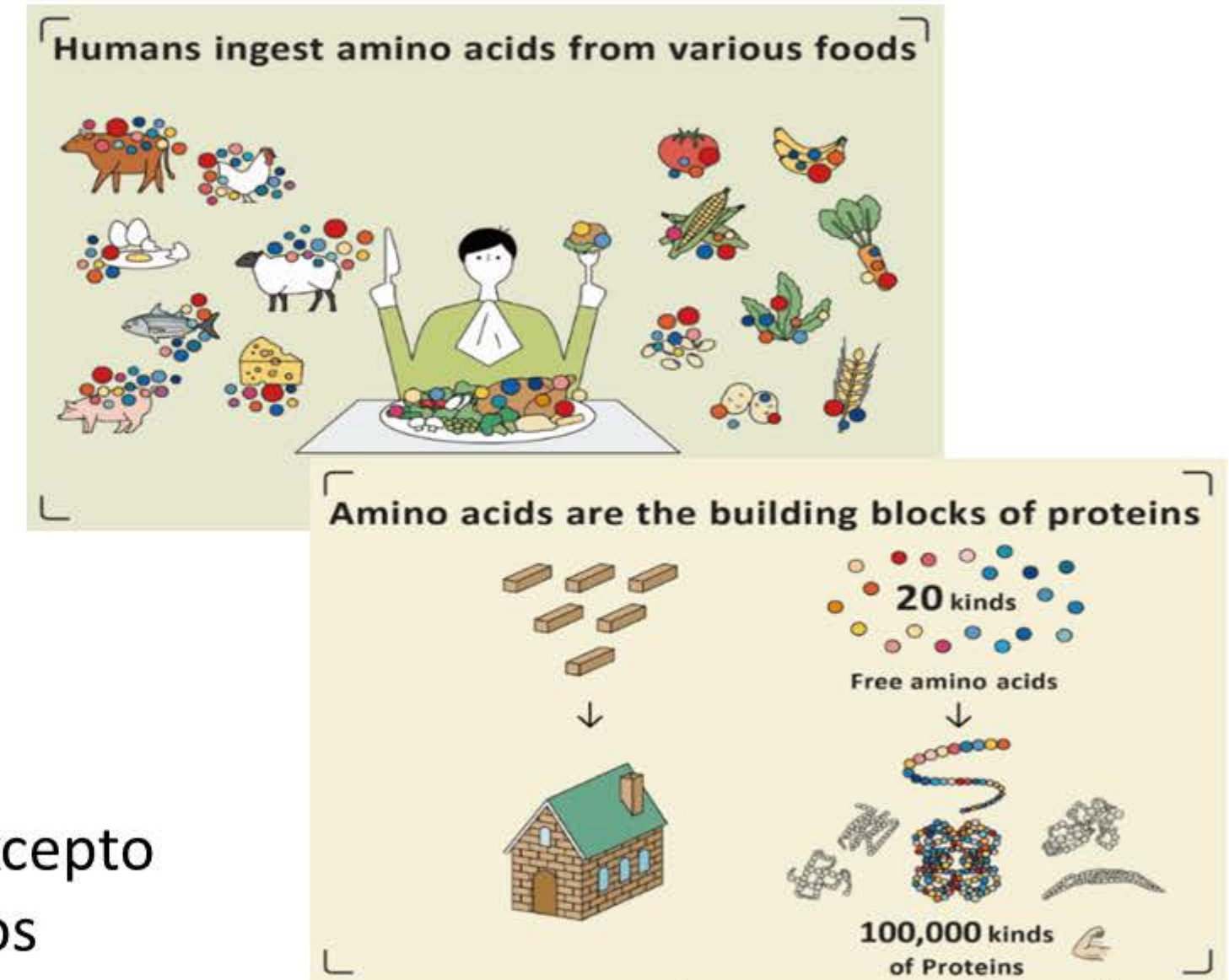
No pueden ser producidos por el cuerpo. Por ello, deben obtenerse de los alimentos.

- **Aminoácidos no esenciales**

No esencial significa que nuestro cuerpo puede producir el aminoácido, aunque también pueden obtenerse de los alimentos.

- **Aminoácidos condicionales.**

Los aminoácidos condicionales no suelen ser esenciales, excepto en épocas de enfermedad y estrés. Pueden obtenerse de los alimentos.



Imágenes 5 y 6. Los aminoácidos forman parte de los alimentos. Los aminoácidos forman las proteínas que nos componen. (**Fuente:** <https://www.ajinomoto.com/es/aboutus/amino-acids/what-are-amino-acids>)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Grasas

La grasa es el nutriente que proporciona más energía en comparación con los demás y ayuda al cuerpo a absorber algunas vitaminas. Las fuentes de grasa pueden ser vegetales y/o de origen animal.

- **Saturadas.** La mayoría de las grasas animales son saturadas. Los expertos recomiendan una dieta baja en ellas. Son muy populares entre los fabricantes de alimentos procesados. Ejemplos: mantequilla, ghee, sebo, manteca de cerdo, aceite de coco y aceite de palma.

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

- **Monoinsaturadas.** Las grasas monoinsaturadas son buenas para la salud. Se encuentran en los alimentos vegetales y son líquidas a temperatura ambiente, pero empiezan a endurecerse cuando se enfrían. Por ejemplo: Nueces, aguacate, aceite de oliva, aceite de cártamo (alto oleico), aceite de girasol, etc.
- **Trans.** No son saludables. Ejemplos: rosquillas fritas, y productos horneados como pasteles, cortezas de tartas, galletas, pizza congelada, galletas, galletas saladas y margarinas en barra.
- **Poliinsaturados.** Son buenos para la salud. Por ejemplo: aceite de oliva, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de girasol, etc.



Figura 7. Grasas (**Fuente:** obtenido de Canva Pro)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Micronutrientes

A menudo denominados vitaminas y minerales, son esenciales para el desarrollo saludable, la prevención de enfermedades y el bienestar. Las personas sólo necesitan pequeñas cantidades de micronutrientes.



Figura 8. Micronutrientes. (**Fuente:** Vector de salud obtenido de Freepik – www.freepik.com)

Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos que las personas necesitan en pequeñas cantidades. Las vitaminas deben provenir de los alimentos porque el cuerpo no las produce o produce muy poco.

Una dieta equilibrada suele aportar suficientes vitaminas. Se pueden clasificar en:

- **Vitaminas hidrosolubles.**
- **Vitaminas liposolubles**

Minerales

Los minerales se dividen en minerales principales (macrominerales), que se necesitan en mayor cantidad, y oligoelementos (microminerales), que se necesitan en menor cantidad.

Una dieta equilibrada suele aportar todos los minerales esenciales.

Infografía sobre alimentación y nutrición

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>)



Figura 9. Infografía sobre la alimentación y nutrición (Fuente: diseñado con Canva Pro)

Dieta balanceada

Dieta balanceada

Una dieta equilibrada es aquella que satisface todas las necesidades nutricionales de una persona porque le proporciona todos los nutrientes que necesita. El ser humano necesita una determinada cantidad de calorías y nutrientes para mantenerse sano.

Distribución de alimentos en una dieta equilibrada

- **Vegetales y frutas**

Los alimentos vegetales deberían constituir la mayor parte de nuestra dieta. Los alimentos vegetales contienen una gran variedad de nutrientes como vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes. También son la principal fuente de carbohidratos y fibra de nuestra dieta. Una dieta rica en vegetales disminuye los problemas de salud.



Figura 10. Vegetales y Frutas (**Fuente:** diseñado con Canva Pro)

Dieta balanceada

Granos

En el grupo de alimentos de los cereales se recomienda elegir sobre todo granos enteros (como el arroz integral, la avena y la cebada), y variedades de pan, pasta, panes crujientes y alimentos de cereales integrales/de grano entero/con alto contenido en fibra (en lugar de variedades altamente procesadas y refinadas).

La calidad de los carbohidratos que se consumen es al menos tan importante como la cantidad para mejorar la salud.



Figura 11. Granos (Fuente: diseñado con Canva Pro)

Dieta balanceada

Proteínas

Las proteínas son un nutriente esencial. Además de aportar proteínas, también contiene otros nutrientes como grasas, vitaminas y minerales. Es importante combinar las proteínas animales y vegetales.

El consumo de proteínas de calidad es más importante para nuestra salud que la cantidad consumida.



Figura 12. Proteínas (**Fuente:** diseñado con Canva Pro)

Dieta balanceada

Grasas saludables

Las grasas son una parte importante de una dieta saludable. Es preferible elegir grasas saludables y de calidad en la dieta que llevar una dieta baja en grasas. Es preferible consumir grasas insaturadas "buenas" -grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas-, limitar los alimentos ricos en grasas saturadas y evitar las grasas "malas" -grasas trans.



Figura 13. Grasas saludables (**Fuente:** diseñado con Canva Pro)

Dieta balanceada

Elige agua

El agua es la mejor bebida para mantenerse hidratado y favorece muchas otras funciones esenciales del organismo. Elige el agua como bebida principal y evita las opciones azucaradas como los refrescos, las bebidas deportivas y las bebidas energéticas.



Figura 14. Elige agua (**Fuente:** diseñado con Canva Pro)

Bebemos líquidos cuando sentimos sed, la principal señal que nos alerta cuando nuestro cuerpo tiene poca agua, pero a veces no bebemos basándonos en este factor.

Dieta balanceada

Disfrutar de las hierbas y las especias

Las hierbas y las especias aportan una maravillosa gama de sabores y aromas a nuestra comida. Tienen propiedades beneficiosas para la salud, pero como solemos consumirlas en pequeñas cantidades, su finalidad principal es dar sabor y color a nuestras comidas.

Es una forma fácil de crear recetas que se adapten a nuestros gustos y de aumentar el disfrute de las comidas caseras sin necesidad de utilizar sal al cocinar o comer



Figura 15. Hierbas y especias
(Fuente: obtenido de Canva Pro)



Figura 16. Sal y azúcar
(Fuente: diseñado con Canva Pro)

Limitar la sal y el azúcar añadidos

Es importante limitar el consumo de sal y azúcar añadidos.

Pautas de alimentación saludable

Plato de comida sana

El plato de comida sana es otra guía sencilla para una comida más sana y equilibrada que incluye todos los grupos de alimentos en las proporciones adecuadas. Es la forma más fácil de obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita, independientemente del tipo de comida, la cocina o la ocasión. Es propiedad de la Universidad de Harvard.

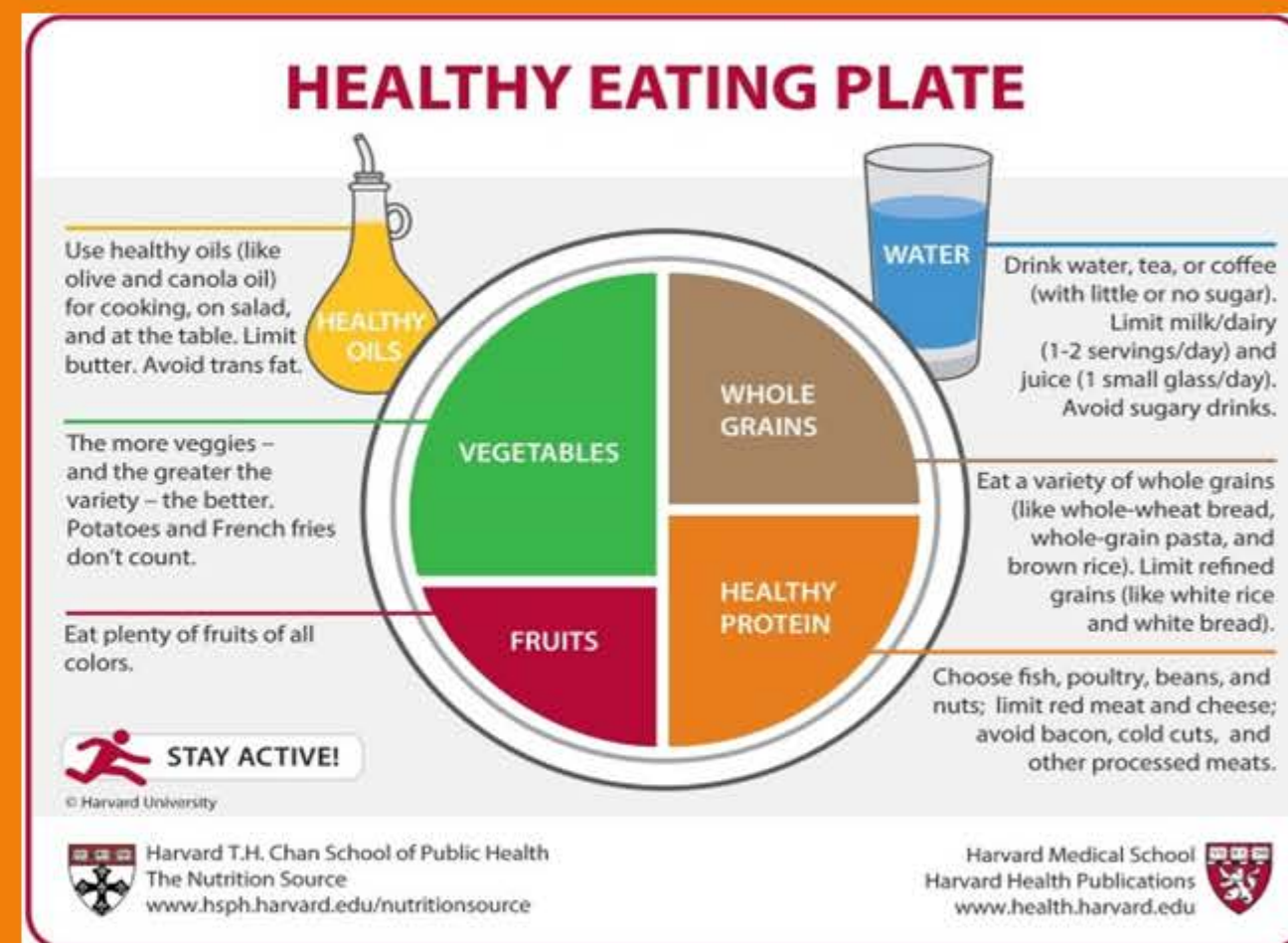


Figura 17. Plato de alimentación saludable

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

Pautas de alimentación saludable

Pirámide de la alimentación saludable

La Pirámide de la Alimentación Saludable es una sencilla guía visual para explicar una dieta equilibrada basada en la ingesta de alimentos recomendada para personas de 19 a 50 años, según las Guías Alimentarias Australianas (2013). Muestra los grupos y la proporción de alimentos que deberíamos comer cada día para gozar de buena salud.



Figura 18. Pirámide de la alimentación saludable. Fundación Australiana de Nutrición Inc. 3rd edition, 2015.

Ejercicio práctico para aplicar la teoría

En este ejercicio tomaremos conciencia de la importancia de una dieta equilibrada..

Materiales: no son necesarios

Ejercicio: Reflexiona sobre la importancia de una dieta equilibrada. Recuerda los alimentos que has consumido en los últimos 7 días y responde a las siguientes preguntas:

¿Consumes alimentos de todos los grupos alimenticios cada día?

¿Se parecen tus comidas a la composición del plato de Harvard?

¿Qué aspectos de tu dieta crees que son saludables?

¿Qué aspectos de tu dieta crees que podrían mejorarse?

Infografía sobre la distribución de los alimentos en una dieta equilibrada.

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>) .



Figura 19. Infografía sobre la distribución de los alimentos en una dieta equilibrada. (Fuente: diseñado con Canva Pro)

Nutrición para necesidades especiales

■ Alergias e intolerancias

Alergias alimentarias

Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunitario del organismo, que normalmente lucha contra las infecciones, ve el alimento como un invasor. Esto provoca una reacción alérgica, es decir, una respuesta del sistema inmunitario en la que se liberan en el cuerpo sustancias químicas como la histamina. La reacción puede provocar síntomas como urticaria, vómitos, dolor de barriga, opresión en la garganta, ronquera, tos, problemas respiratorios o un descenso de la presión arterial. A veces puede provocar la muerte.

Nutrición para necesidades especiales

La legislación alimentaria de la Unión Europea ha identificado 14 alérgenos como ingredientes de los alimentos y bebidas como los más potentes y prevalentes.



Figura 20. Alergias alimentarias
(Fuente: CPD Online College Knowledge base)

Intolerancias alimentarias

Una intolerancia alimentaria significa que el cuerpo no puede digerir correctamente los alimentos que se ingieren, o que un alimento concreto puede irritar el sistema digestivo. No afecta al sistema inmunitario y nunca pone en peligro la vida.

Los síntomas de la intolerancia alimentaria se producen gradualmente, a menudo unas horas después de comer el alimento problemático, y pueden incluir náuseas, gases, calambres, dolor de barriga, diarrea, irritabilidad o dolores de cabeza.

Nutrición para necesidades especiales

Figura 21. Alergias e intolerancias alimentarias. (**Fuente:** Spoonfulone)

ALÉRGIAS ALIMENTARIAS	VS	INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS
Sistema inmunitario	 RESPUESTA CORPORAL	Sistema digestivo
Normalmente, un inicio rápido, en minutos, pero hasta - 2 horas	 CÓMO DE RÁPIDO?	No es inmediato siempre, puede ocurrir tras unas horas
Erupción Urticaria Picazón en la piel Dificultad para respirar Hinchazón Dificultad para tragar Dolor en el pecho Náuseas Diarrea Vómitos	 SÍNTOMAS	Gas Calambres Hinchazón Ardor de estómago Dolores de cabeza Irritabilidad Náuseas Diarrea Vómito
La mayoría de las alergias alimentarias en la infancia son leves, como urticaria o vómitos, pero en raras ocasiones pueden ser graves o poner en peligro la vida.	 SEVERIDAD	La mayoría son leves y no ponen en peligro la vida
Cada vez que se come el alimento alergénico	 FRECUENCIA	Difiere



indeed Nutrición para necesidades especiales

■ Dieta vegetariana

La dieta vegetariana consiste en abstenerse de comer carne, pescado y aves de corral. La gente suele adoptar una dieta vegetariana por motivos religiosos, personales o medioambientales.



Figura 22. Vegetarianos (Fuente: obtenido de Canva Pro)

Los vegetarianos también pueden tener disfagia. Estas personas, al igual que las que siguen una dieta con todos los grupos de alimentos, deben modificar su dieta en cuanto a la textura de acuerdo con las directrices establecidas por un profesional médico.

Una dieta vegetariana debe incluir una mezcla variada de frutas, verduras, cereales, grasas saludables y proteínas.

Para sustituir las proteínas que aporta la carne en la dieta, incluir una variedad de alimentos vegetales ricos en proteínas como los frutos secos, las semillas, las legumbres, el tempeh, el tofu y el seitán, así como los huevos y los productos lácteos también puede aumentar la ingesta de proteínas.





indeed Nutrición para necesidades especiales

Los vegetarianos **deben evitar** los siguientes alimentos en su dieta:

- **Carne:** Carne de vaca, ternera y cerdo
- **Aves de corral:** Pollo y pavo
- **Pescado y marisco:** Esta restricción no se aplica a los pescadores.
- **Ingredientes de origen cárnico:** Gelatina, manteca de cerdo, carmín, cola de pescado, ácido oleico y sebo.
- **Otros productos de origen animal:** Los veganos pueden optar por evitar la miel, la cera de abeja y el polen.

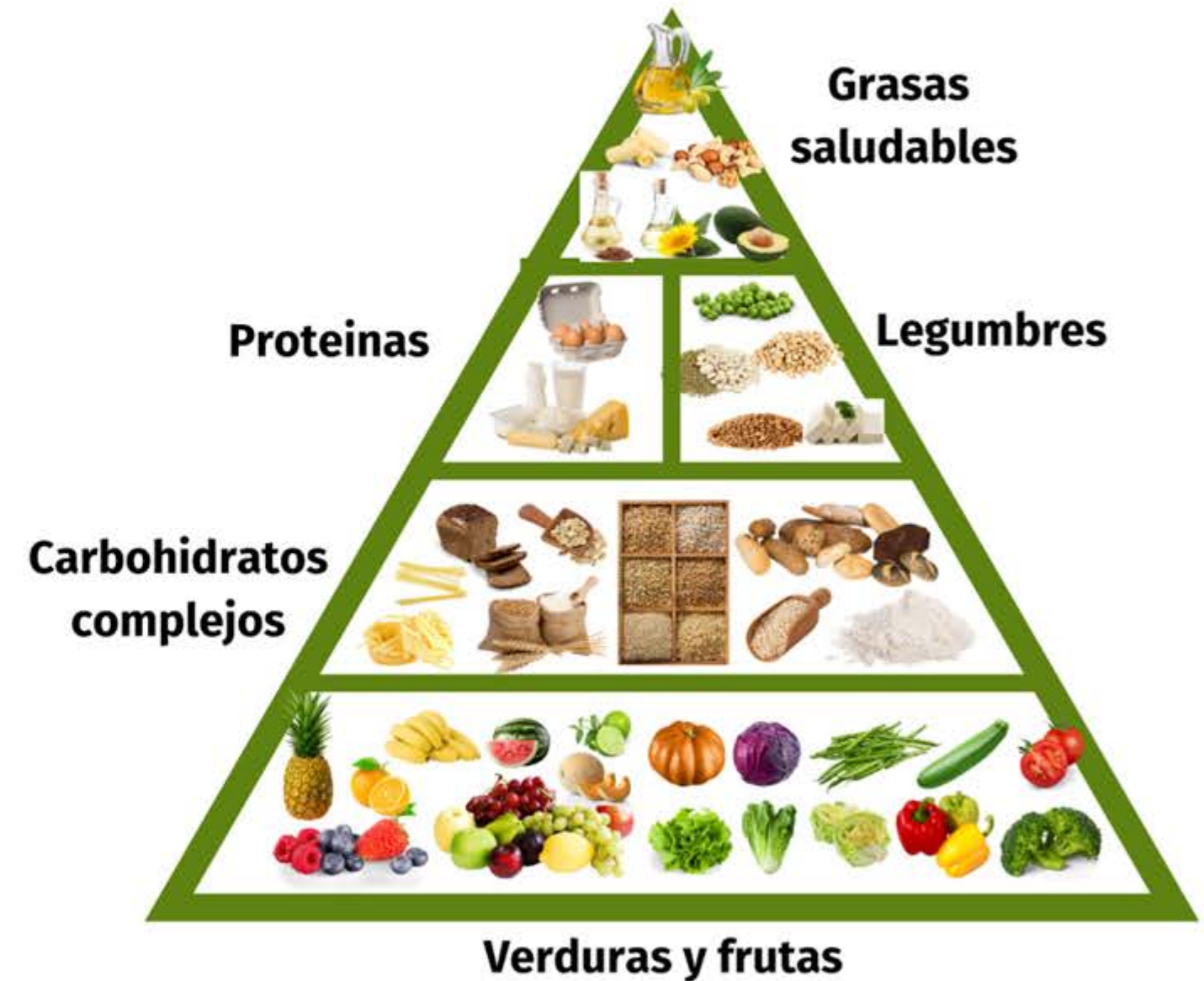


Figura 23. Pirámide vegetariana
(Fuente: diseñado con Canva Pro)

Muestras de menú con textura modificada

Muestras de menú con textura modificada

Plantillas de menú equilibradas

Una correcta planificación de la dieta diaria garantiza un aporte equilibrado de todos los nutrientes necesarios para mantener una salud adecuada a través de la alimentación.

Hacer varias comidas al día facilita el consumo de las necesidades nutricionales diarias y permite establecer una rutina.

Ingesta de alimentos en la dieta



Figura 24. Ingesta de alimentos en la dieta.
(Fuente: diseñado con Canva Pro)

Muestras de menú con textura modificada.

Los siguientes menús son ejemplos de dieta equilibrada basados en las pautas de alimentación saludable anteriores. La textura de los alimentos y bebidas de estos menús debe adaptarse a las necesidades de la persona con disfagia destinada. Las alergias e intolerancias también deben tenerse en cuenta en los menús.



Muestras de menú con textura modificada

Menú 1							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche Gachas de avena con manzana y canela Naranja	Té con leche Muhlama con tostadas de trigo integral Manzana	Leche de avena Pan de centeno con tomate y queso Pera	Café con leche de soja Tortitas de plátano y avena con chocolate negro	Gachas de avena con canela y bayas	Café con leche Tostada de trigo integral con aguacate Manzana	Batido de frutas y leche Tostada de pan integral con Hummus y tomate
Almuerzo	Puñado de frutos secos	Tostada de crema de tahina con plátano	Yogur	Fresas	Smoothie	Yogur	Puñado de pistachos
Comida	Albóndigas de lentejas con lechuga Salchichas con tomate Ciruela	Brócoli con pisto Calamares con alioli y pan integral Yogur	Puré de calabaza Berenjena rellena de pescado Plátano	Judías verdes con patatas Hünkar beğendi Postre de calabaza	Pastitsio Bacalao con salsa de pimientos Melocotón	Silké pataluose Pavo con salsa de manzana Yogur	Ensalada de lechuga con maíz y zanahorias Balandeliai Bougatsa
Merienda	Yogur con ensalada de frutas	Yogur griego	Smoothie	Tostada de mantequilla de almendras	Tostada de guacamole	Smoothie con harina de frutos secos	Gachas de avena con frutos rojos
Cena	Coliflor con ajo Bacalao con pisto Brownie con naranja	Ensalada de lechuga y tomate Albóndigas con salsa de almendras Pera	Entremeses de la casa Tortilla de patatas con alioli y pan integral Yogur	Verduras al horno Pollo con verduras y tomate Manzana asada con canela	Ensalada de queso de cabra con pan tostado Keshkek Fresas	Espárragos blancos Lomo con salsa de pimiento Duonos	Salchichas con pan de centeno Salmón con verduras Yogur





Muestras de menú con textura modificada

Menú 2							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Leche de avena Pan de centeno con aguacate y aceite de oliva Plátano	Café con leche Pan de plátano con bayas	Café con leche Tostada de pan integral con aceite de oliva y tomate	Café con leche Gachas de avena con moka Manzana	Café con leche con leche de soja Tortitas de plátano y avena con miel	Batido de frutas y leche Menemen con tostada de trigo integral	Leche de cacao sin azúcar y copos de avena Portokalopita Mandarina
Almuerzo	Yogur	Smoothie con harina de nuez	Tostada de guacamole	Yogur con trozos de fruta	Punado de almendras	Yogur	Smoothie
Comida	Arroz cubano Lomo a la pimienta Manzana	Sopa Chesmi nigar Pollo con verduras Tarta de queso	Sopa Cheshmi nigar Calamares con alioli y pan integral Fresas	Judías verdes y patatas Salchicha con pan de centeno Bougatsa	Garbanzos con bacalao Huevo con bechamel Pera	Sopa de remolacha Pastitsio Yogur	Ensalada de queso de cabra sobre pan tostado Empanada de atún Muhallebi
Merienda	Tostada de mantequilla de cacahuete y plátano	Yogur con trozos de fruta	Naranja	Puñado de almendra	Tostada de aceite de oliva y tomate	Café con leche Tarta de cuajada	Tostada de crema de humus
Cena	Ensalada de tomate con huevo duro y atún Salchichas con patatas Mandarina	Puré de calabaza Spanakopita Rizogalo	Ensalada mixta Falafel Yogur griego	Herring in bedding Tortilla de atún Naranja	Puré de calabaza Tomatekeftedes Rizogalo	Crema de espinacas Moussaka Pera asada	Espaguetis a la boloñesa Merluza en salsa Ensalada de frutas





Muestras de menú con textura modificada

Más información sobre los platos del menú

DESAYUNOS Y MERIENDAS

Receta: Muhlama

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=IEG9gW_QYKA

Fuente:

<https://www.nefisyemektarifleri.com/muhlamakuymak-tam-anlatimiyla-cok-uzayan/>



Figura 25. Muhlama. Web nefis

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

Receta: Menemen

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=-EYjLmOoJcg>



Figura 26. Menemen. Yeme & İçme YouTube



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Pan de plátano

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>

Fuente: <https://www.recetasderechupete.com/receta-de-pan-de-platano-o-banana-bread-estilo-starbucks/323/>
<https://www.youtube.com/watch?v=IBd1hboRdx0>



Figura 27. Pan de plátano. De Rechupete web

Receta: Tortitas de plátano y avena

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y

Fuente: <https://simply-delicious-food.com/easy-healthy-banana-oat-pancakes/>
https://www.youtube.com/watch?v=5lQH_k3fL1Y



Figura 28. Tortitas de plátano y avena. Simply Delicious Web





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Tostada de aguacate

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://cookieandkate.com/avocado-toast-recipe/comment-page-2/>

Fuente: <https://cookieandkate.com/avocado-toast-recipe/comment-page-2/>



Figura 29. Tostada de aguacate. Cookie and kate Web

Receta: Gachas de avena

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbkOw>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=HK-sARCbkOw>

<https://www.thecookingfoodie.com/recipe/Healthy-Oatmeal-Porridge-%E2%80%93-4-Easy-Recipes>



Figura 30. Gachas de avena. The cooking Foodie





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Ideas de tostadas saludables

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=hiaWgeWwfHo>

Fuente:

<https://www.crispyfoodidea.com/2020/08/healthy-toast-ideas-for-morning-breakfast.html>



Figura 31. Ideas de tostadas saludables.
Crispyfoodidea Web

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

Receta: Purus varškės apkepas/ Tarta de cuajada

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG

Fuente: <https://www.lamaistas.lt/receptas/purus-varskes-apkepas-su-manu-kruopomis-19764>

https://www.youtube.com/watch?v=NskYSYfCvtM&ab_channel=VMG



Figura 32. Tarta de cuajada. La Maistas Web



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Indeed Muestras de menú con textura modificada

COMIDAS Y CENAS

Receta: Pastitsio / Pasta griega al horno

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno

Fuente: <https://akispetretzikis.com/en/recipe/118/to-pastitsio-toy-akh>

https://www.youtube.com/watch?v=P_0cA8aoOno



Figura 33. Pasta griega al horno. Web Dimitra's dishes

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

Receta: Moussaka

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.mygreekdish.com/recipe/mousakas/>

Fuente:

<https://www.mygreekdish.com/recipe/mousakas/>



Figura 34. Moussaka. My Greek Dish Web



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Spanakopita

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUTVesSFows>

<https://www.mygreekdish.com/recipe/traditional-greek-spinach-pie-spanakopita-recipe-with-homemade-phyllo/>



Figura 35. Spanakopita. My Greek Dish Web

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

Receta: Tomatokeftedes / Buñuelos de tomate al estilo de Santorini

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>

Fuente: <https://www.dimitrasdishes.com/santorini-style-tomato-fritters-domatokeftedes/>
<https://www.youtube.com/watch?v=UMsDV5ls9hE>



Figura 36. Tomatokeftedes. Web Dimitra's dishes



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Muestras de menú con textura modificada

Receta: Albóndigas de lentejas

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=UsPpCWNE54c>



Figura 37. Albóndigas de lentejas.
Nefis Yemek Tarifleri YouTube

Receta: Sopa Cheshmi nigar

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=W1Q--PKb0o0>



Figura 38. Sopa Cheshmi nigar. Nefis Yemek Tarifleri YouTube

Muestras de menú con textura modificada

Receta: Hünkar beğendi

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=su1SxAXylh8>



Figura 39. Hünkar beğendi. Feriğ'in elinden YouTube

Receta: Keshkek

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=C4yoFfbBK0Q>



Figura 40. Keshkek. Meltem'in Mutfağı YouTube

Muestras de menú con textura modificada

Receta: Ratatouille

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>

Fuente: <https://www.recetasderechupete.com/ratatouille-pisto-de-verduras-a-la-francesa/12629/>

<https://www.youtube.com/watch?v=T3yV3yKgd30>



Figura 41. Ratatouille. DeRechupete web

Receta: Crema de espinacas

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>

Fuente: <https://thestayathomechef.com/creamed-spinach/>

<https://www.youtube.com/watch?v=0CMw9zMdE54>



Figura 42. Crema de espinacas. The Stay at home chef web



Muestras de menú con textura modificada

Receta: Espagueti a la boloñesa

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=yShBC-G-jrQ>

Fuente: <https://www.recipetineats.com/spaghetti-bolognese/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yShBC-G-jrQ>



Figura 43. Espagueti a la boloñesa. Recipetineats Web

Receta: Judías verdes con patata

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>

Fuente: <https://www.tasteofsouthern.com/southern-green-beans-and-potatoes/>

<https://www.youtube.com/watch?v=jmFx7GvLPGU>



Figura 44. Judías verdes con patata. Taste of southern Web





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Puré de calabaza

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>

Fuente: <https://www.inspiredtaste.net/35527/easy-pumpkin-puree-recipe/> <https://youtu.be/LaPhvCJ4kt8>



Figura 45. Puré de calabaza. Taste of southern Web

Receta: Arroz a la cubana

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIvDtA>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=0cA5WFIvDtA>



Figura 46. Arroz a la cubana. La Cocina de Loli Dominguez





Indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Berenjena rellena de pescado

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>

Fuente:

<http://www.berenjenasrellenas.com/BerenjenasRellenas/BerenjenasRellenasDePescado/BerenjenasRellenasDePescado.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=Vv33xrbsajw>



Figura 47. Berenjena rellena de pescado.
Berenjenas Rellenas Web

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

Receta: Lomo con salsa de pimienta

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>

Fuente:

<https://www.recetasderechupete.com/solomillo-a-la-pimienta/20815/>

<https://www.youtube.com/watch?v=rhoxubqYb1E>



Figura 48. Lomo con salsa de pimienta.
DeRechupete Web



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Tostada de queso de cabra con ensalada

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s

Fuente: <https://garlicdelight.com/chevre-chaud/#recipe>

https://www.youtube.com/watch?v=sz5Rh-17f_s



Figura 49. Tostada de queso de cabra con ensalada. Garlic delight web

Receta: Salmón con verduras

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=wn8jr-FRUak>



Figura 50. Salmón con verduras. Daniella's Home Cooking web





Indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Tortilla de patata

Sugerida por: España

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilbRpc>

Fuente: <https://tasty.co/recipe/spanish-omelet-tortilla-de-patata>

<https://www.youtube.com/watch?v=ah4YoilbRpc>



Figura 51. Tortilla de patata. Tasty web

Receta: Falafel

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

Fuente: <https://youtu.be/pQTMwDTtVDY>

<https://turkishstylecooking.com/falafel-recipe.html>



Figura 52. Falafel. The Best Turkish Recipes Web





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Silkė pataluose

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=kct9tLszNCQ>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=kct9tLszNCQ>
<https://www.delfi.lt/gyvenimas/archive/silke-pataluose.d?id=69926120>



Figura 53. Silkė pataluose. Skonių parkas Youtube

Receta: Trinta moliūgų sriuba / Puré de calabaza

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&ab_channel=BeDiet%C5%B3

Fuente:

https://www.youtube.com/watch?v=tjlurfpvl9k&ab_channel=BeDiet%C5%B3



Figura 54. Puré de calabaza. Be Dietų Youtube





Indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Balandeliai / Rollos de col rellenos

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=cV9JalH4aC4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xPCk6BXJPCI>

Fuente: <https://www.thespruceeats.com/Lithuanian-stuffed-cabbage-recipe-balandeliai-1136761>



Figura 55. Balandeliai. The spruce Eats Web

Receta: Duonos, Serbentų ir grietinėlės desertas

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzgLEY&ab_channel=Lietuvosvartotoj%C5%B3institutas

Fuente: <https://kumutesvirtuve.lt/2015/10/24/duonos-serbentu-ir-grietineles-desertas/>
https://www.youtube.com/watch?v=goPkvkzgLEY&ab_channel=Lietuvosvartotoj%C5%B3institutas



Figura 56. Duonos. Kumutes virtuve Web





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Muhallebi

Sugerida por: Turquía

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=PcrycQyGstg>

Fuente: <https://www.nefisyemektarifleri.com/en-kolay-muhallebi/>



Figura 57. Muhallebi. Web nefis

Receta: Bougatsa

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>

Fuente:

<https://akispetretzikis.com/en/recipe/1237/grhgorh-mpoygatsa-glykia>

<https://www.youtube.com/watch?v=6j5FOdWWzx8>



Figura 58. Bougatsa. Web akispetretzikis.com





indeed Muestras de menú con textura modificada

Receta: Rizogalo

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>

Fuente: <https://www.dimitrasdishes.com/rizogalo-greek-rice-pudding/>

<https://www.youtube.com/watch?v=GmPrhNzfeOI>



Figura 59. Rizogalo. Web Dimitra's dishes

Receta: Portokalopita

Sugerida por: Grecia

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

Fuente:

<https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanqhW&index=26>

<https://www.nikkiglekas.com/post/orange-cake-portokalopita>



Figura 60. Portokalopita. Web Nikki Glekas



Suplementos nutricionales

Suplementos nutricionales

Los suplementos nutricionales son productos fabricados por la industria farmacéutica. Se desarrollan con el propósito de ser administrados a personas con necesidades nutricionales deficientes.

Los suplementos para personas con disfagia son prescritos por un profesional de la salud sólo en aquellos casos en los que existen deficiencias nutricionales crónicas, ya sea por una ingesta insuficiente a través de la dieta, por la interacción con medicamentos o por otras causas.

Suplementos nutricionales

- Suplementos nutricionales orales



Figura 61. Ejemplos de suplementos nutricionales orales (**Fuente:** diseñado por CADIS Huesca)

Suplementos nutricionales

- Suplementos nutricionales enterales



Figura 62. Ejemplos de suplementos nutricionales enterales (**Fuente:** diseñado por CADIS Huesca)

Suplementos nutricionales

■ Tratamiento farmacológico en la disfagia

El tratamiento farmacológico, al igual que la ingesta de alimentos y bebidas, requiere una correcta manipulación en la boca y coordinación durante la deglución.

No se recomienda la adaptación de la textura de los fármacos porque podría estar interfiriendo en su actividad, produciendo una sobredosis o limitando su efecto. Siempre se recomienda buscar otras presentaciones del fármaco antes de manipularlo.



Figura 63. Pastillas (Fuente: obtenido de Canva Pro)

Suplementos nutricionales

En muchas ocasiones, no es posible preparar fórmulas magistrales con otras formas debido a la inestabilidad del preparado, a la dificultad para encontrar el principio activo, etc., por lo que en estas situaciones se debe leer el prospecto o consultar al farmacéutico la mejor manera de adaptarlo.



Figura 64. Pastillas
(Fuente: obtenido de Canva Pro)

Infografía sobre el tratamiento farmacológico en la disfagia

Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>).

INDEED: "Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition"
Project N:2020-1-ES01-KA204-083288

indeed Innovative tools for Diets oriented to Education and Health improvement in Dysphagia condition

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO EN DISFAGIA

El tratamiento con fármacos, al igual que la ingestión de alimentos y bebidas, requiere una correcta manipulación en la boca y coordinación durante la deglución. La adaptación de la textura de los fármacos no es recomendable porque podría interferir en su actividad, produciendo una sobredosis o limitando su efecto.

La selección de la forma farmacéutica más adecuada debe hacerse en función del tipo de disfagia:

DISFAGIA A LA COMIDA SÓLIDA

FORMAS LÍQUIDAS

Soluciones orales, jarabes, gotas, sobres para reconstituir y, en algunas situaciones, inyectables que pueden administrarse por vía oral.

COMPRIMIDOS EFERVESCENTES

Deben disolverse en poca agua (20 ml aprox.). Es necesario esperar a que desaparezca la efervescencia, ya que puede ser irritante y provocar tos, lo que supone un riesgo durante la ingestión.

COMPRIMIDOS ORODISPERSABLES

Se disuelven en contacto con la saliva y no requieren el uso de líquidos externos para su disolución.

COMPRIMIDOS SUBLINGUALES

No deben tragarse, sino dejarse disolver bajo la lengua.

DISFAGIA A LOS LÍQUIDOS

Elección de la medicación en forma de comprimidos o cápsulas. Pueden administrarse junto con líquidos espesados con la textura adecuada.

DISFAGIA A LÍQUIDOS Y SÓLIDOS

Lo más importante es informarse sobre las formas de administración de los medicamentos y elegir la más adecuada. Debe evitarse la modificación de su textura. En caso de que no sea posible, averiguar si es posible triturarlo sin alteraciones.

Otros consejos a tener en cuenta...

- Se recomiendan las texturas semisólidas, en función de las capacidades de la persona.
- El medicamento debe incluirse en las primeras cucharadas de la comida.
- No se recomienda administrarlo con zumos de cítricos o yogures.
- Se pueden utilizar gelatinas y espesantes.
- En el caso de los medicamentos muy fluidos, se recomienda diluirlos primero y luego añadir un espesante.
- Los laxantes deben espesarse con un espesante de nueva generación.
- La vía rectal es un procedimiento válido para administrar medicamentos en supositorios o enemas.
- Los parches de dosificación transdérmica también se absorben rápidamente y no se recomiendan en caso de problemas cutáneos.

FORMULARIOS DE MEDICAMENTOS NO TRITURABLES

- Formas farmacéuticas de liberación retardada
- Formas farmacéuticas con recubrimiento entérico
- Comprimidos sublinguales
- Comprimidos efervescentes
- Cápsulas con microesferas o microgránulos
- Dragees

Para más información: <https://indeed-project.org/>

Partners:

codis, fda, a2, BIFA, ENRICO FERMI

Figura 65. Infografía sobre el tratamiento farmacológico en la disfagia (**Fuente:** diseñado con Canva Pro)

Resource:

<https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>

<https://www.myplate.gov/>

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3868>

<https://medlineplus.gov/ency/article/002399.htm>

<https://healthyeating.sfgate.com/two-types-minerals-food-9640.html>

<https://www.uofmhealth.org/health-library/ta3912>

<https://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-la-piramide-nutricional-australiana>

<https://nutritionaustralia.org/fact-sheets/healthy-eating-pyramid/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324093#what-is-a-balanced-diet>

<https://www.myplate.gov/>

<https://kidshealth.org/en/parents/allergy-intolerance.html>

<https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/food-allergy-and-intolerance>

Sheridan, M.J., Koeberl, M., Hedges, C.E., Biros, E., Ruethers, T., Clarke, D., Buddhadasa, S., Kamath S. & Lopata, A.L. 2020. Undeclared allergens in imported packaged food for retail in Australia. Food Additives and Contaminants Part A, 37(2):183–192.

Santos, A. 2019. Why the world is becoming more allergic to food. BBC News, 13 September 2019. (Also available at: <https://www.bbc.com/news/health-46302780>).

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/expert-answers/food-allergy/faq-20058538#:~:text=A%20true%20food%20allergy%20causes,often%20limited%20to%20digestive%20problems.>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/food-allergy-and-intolerance#symptoms-of-food-intolerance>

<https://www.spoonfulone.com/blogs/food-allergy-blog/food-allergies-vs-food-intolerance-what-s-the-difference>

<https://www.nhs.uk/conditions/food-intolerance/>

<https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-plan#meal-plan>

<https://www.healthline.com/nutrition/vegetarian-diet-plan#meal-plan>

Messina, V., Melina, V., & Mangels, A. R. (2003). A new food guide for North American vegetarians. Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 64(2), 82-86.

Haddad, E. H., Sabaté, J., & Whitten, C. G. (1999). Vegetarian food guide pyramid: a conceptual framework. The American journal of clinical nutrition, 70(3), 615s-619s.

Completa esta tabla para cada actividad



La actividad dura 2 horas



El objetivo de esta actividad es conocer los fundamentos de la nutrición, la dieta balanceada, las necesidades nutricionales especiales, los menús con textura modificada y los suplementos nutricionales.



Este módulo incluye los conocimientos básicos de los requerimientos nutricionales en la condición de disfagia.



Necesitamos un dispositivo digital para realizar esta actividad



Actividad online

Tiempo de discusión

¿Alguna pregunta?



Repasa lo aprendido



Reflexión sobre la sesión



¿Qué has aprendido hoy?

Prestar atención a los formularios de medicamentos no triturables

● Aprendí sobre los aspectos nutricionales de la disfagia

¿Cómo vas a aplicar lo que has aprendido?

¿Y ahora qué?

● Seguir aprendiendo sobre la adaptación de las texturas

Retroalimentación



¿Cuántas estrellas
le daría a este
taller?
(de 1 a 5)



¿Qué cambio razonable
recomendaría?



¿Qué es lo que
más le ha
gustado?



¿Qué es lo que
menos le ha
gustado?

Socios del Indeed



<https://indeed-project.org/>