



Innovative tools for **D**iets oriented to
Education and **hE**alth improvement
in **D**ysphagia condition

**Resultado intelectual 2: Desarrollo de metodología y herramientas
para personas con disfagia y su entorno inmediato**

Unidad 3

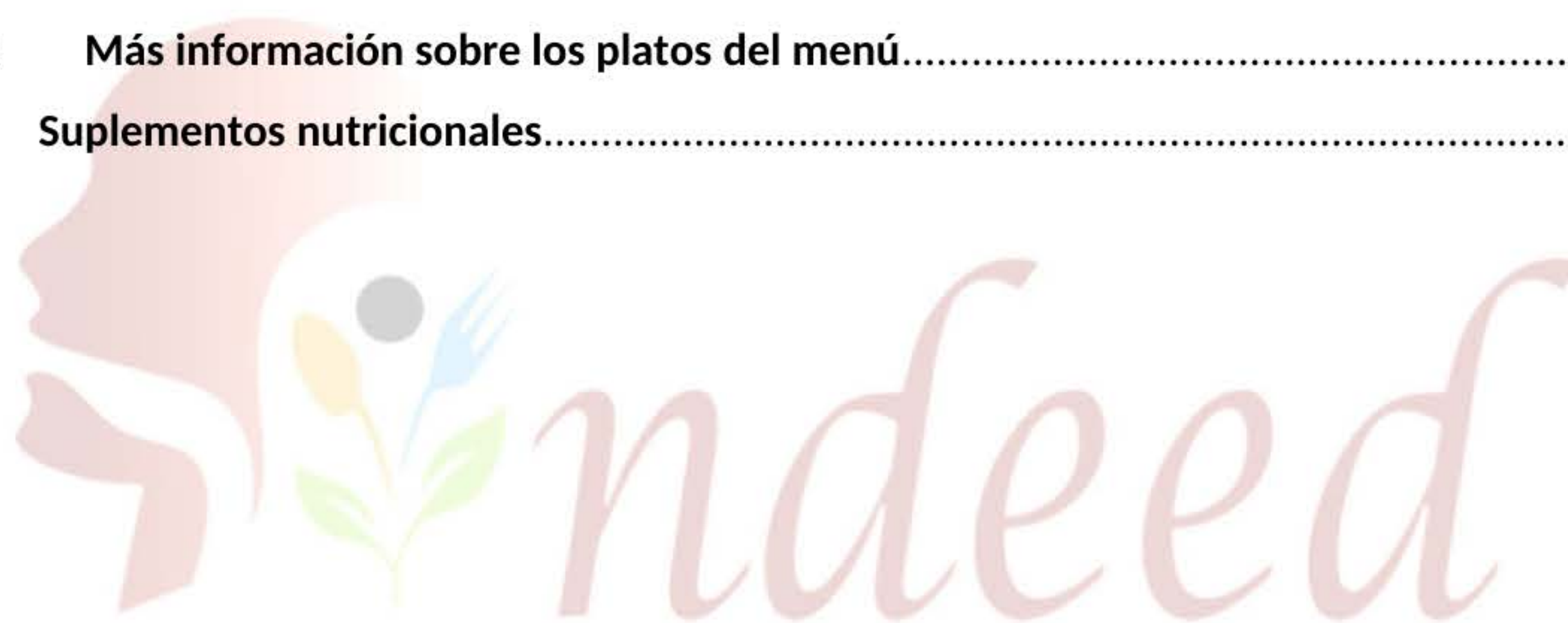
Resultado intelectual 2

Países asociados:
Italia - Grecia - Lituania - España – Turquía

Octubre 2022

Contenido

UNIDAD-3 NUTRICIÓN.....	3
3.1 Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia.....	3
3.1.1 Explicación sobre la importancia de la nutrición en la disfagia.....	3
3.1.2 Alimentos y nutrientes.....	3
3.2 Dieta equilibrada.....	8
3.2.1 Distribución de alimentos en una dieta equilibrada.....	8
3.3 Nutrición para necesidades especiales.....	13
3.3.1 Alergias e intolerancias.....	13
3.3.2 Dieta vegetariana.....	14
3.4 Muestras de menú con textura modificada.....	15
3.4.1 Plantillas de menú equilibradas.....	15
3.4.2 Más información sobre los platos del menú.....	26
3.5 Suplementos nutricionales.....	34



Estructura del curso e-learning	
Nombre completo	Unidad 3 - Nutrición
Resumen del tema	El alumno aprende 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
Estructura de la unidad	
Resultados de aprendizaje	
Conocimiento <ul style="list-style-type: none"> • Proporcionar conocimientos sobre la nutrición básica y la dieta en la disfagia. • Proporcionar conocimientos sobre los suplementos nutricionales • Buenas prácticas para el tratamiento farmacológico en la disfagia 	
Habilidades <ul style="list-style-type: none"> • Pensamiento crítico • Comunicación • Colaboración • Alfabetización digital • Autonomía 	
Competencias <ul style="list-style-type: none"> • Conciencia sobre la importancia de la nutrición y la dieta equilibrada. • Conocimiento de los suplementos nutricionales para apoyar la disfagia. • Conciencia sobre la importancia de un menú con textura modificada. • Conocimiento de los tipos de suplementos nutricionales. • Manejo del tratamiento farmacológico en la disfagia 	
Contenidos (2 horas) <i>Por favor escriba la duración total de esta parte del curso</i>	El contenido de esta unidad se desarrolla a continuación en este documento. También se adjunta la misma información en Power point. Los ejercicios de evaluación vienen juntos en un documento individual de word.
Fuentes (30 minutos) <i>Por favor escriba la duración total de esta parte del curso</i>	Proporcione la lista de recursos adicionales (enlaces, artículos, libros, informes, etc.) para la lectura adicional de la unidad específica. No olvides escribir los derechos de autor, las restricciones de uso, etc.
Tareas (30 minutos) <i>Por favor escriba la duración total de esta parte del curso</i>	Por favor, proporcione la lista de tareas (ejercicio como por ejemplo: subir un archivo, discutir en el foro, etc.) para la unidad específica.
Conceptos clave	<ul style="list-style-type: none"> • Alergia • Estado de nutrición e hidratación • Equilibrado • Carbohidratos • Dieta • Enriquecimiento • Grasas • Fibra • Fruta • Cereales

	<ul style="list-style-type: none">• Intolerancia• Macronutrientes• Micronutrientes• Nutrición• Proteínas• Suplemento• Vegetales• Vegetariano
--	---



UNIDAD-3 NUTRICIÓN

3.1 Fundamentos de la nutrición en la condición de disfagia

3.1.1 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.

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.

Figura 1. Vitaminas

(Fuente: diseñado en Canva Pro)

3.1.2 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.

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

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

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:

- **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.

- **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.

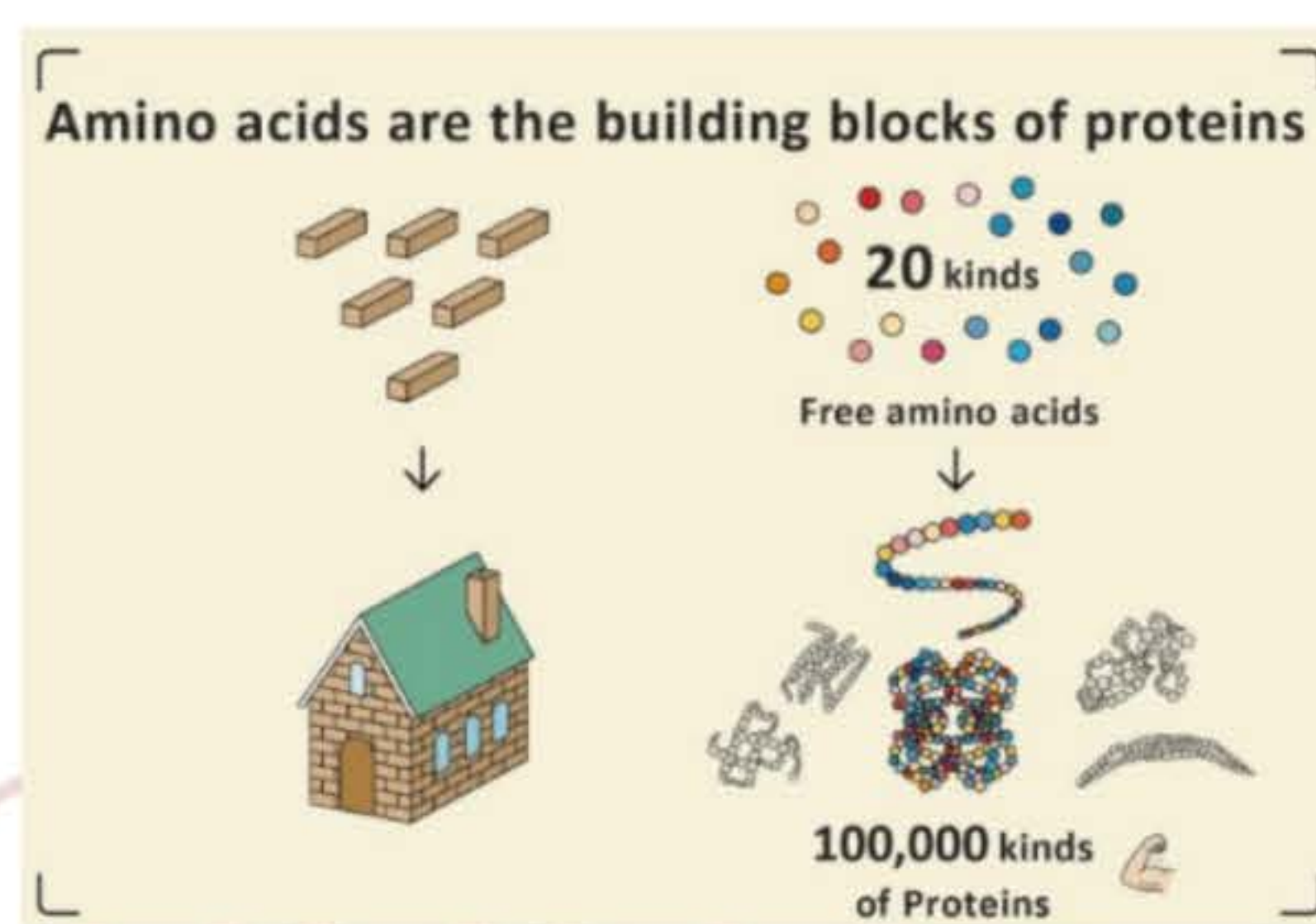
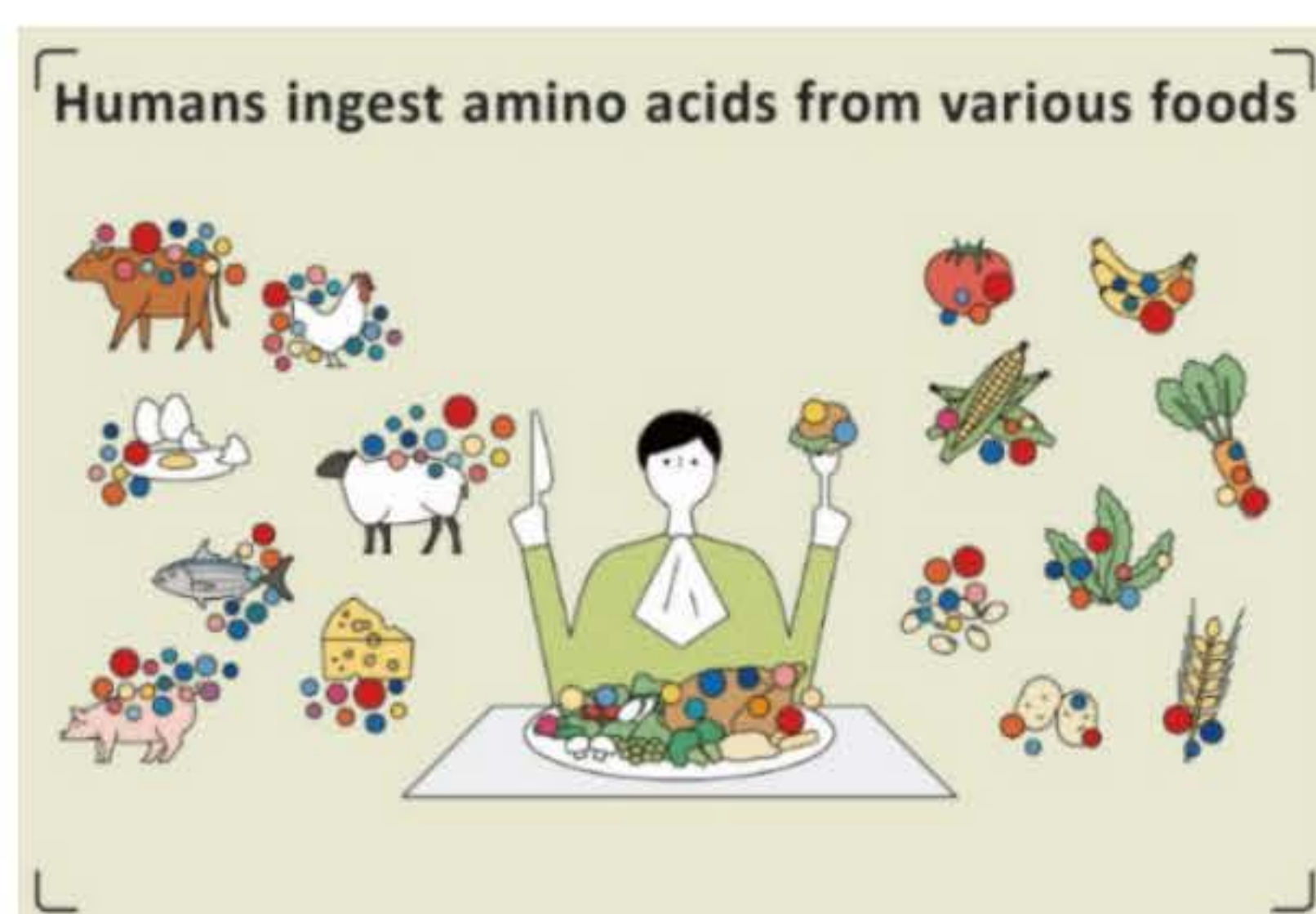


Figura 3. Carbohidratos y fibra (Fuente: diseñado en Canva Pro)

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)



Figuras 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>)

- **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.

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.

- **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.**

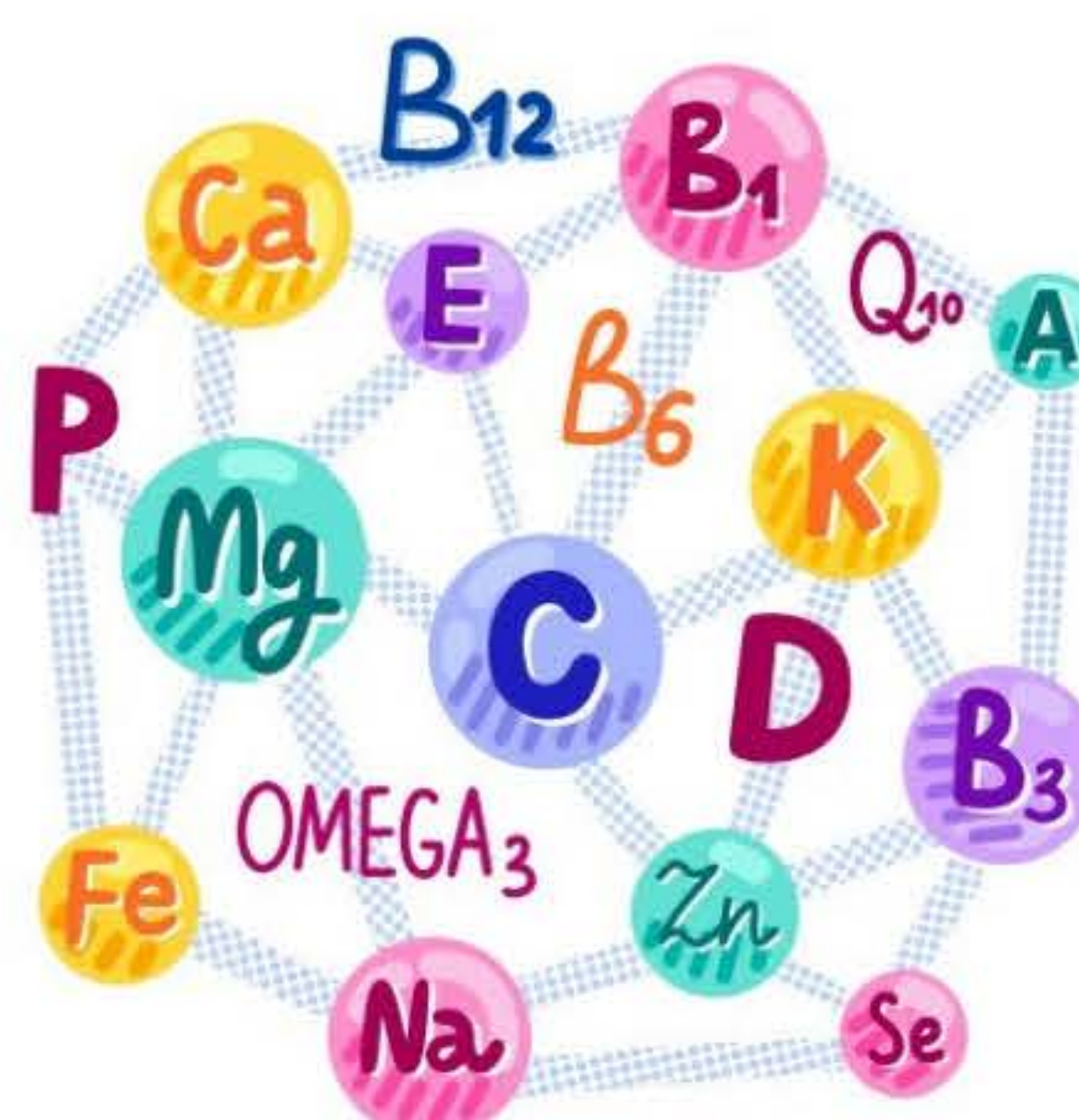
Son buenos para la salud. Por ejemplo: aceite de oliva, aceite de soja, aceite de maíz, aceite de girasol, etc.

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

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: Micronutrientes. (Fuente: Vector de salud obtenido de Freepik - www.freepik.com)



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.

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

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



3.2 Dieta equilibrada

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.

3.2.1 Distribución de alimentos en una dieta equilibrada

Vegetales y frutas.



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

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.

Granos



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

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.

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)

Grasas saludables.



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

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.

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.

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.

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

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)

Limitar la sal y el azúcar añadidos

Es importante limitar el consumo de sal y azúcar añadidos.

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

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.

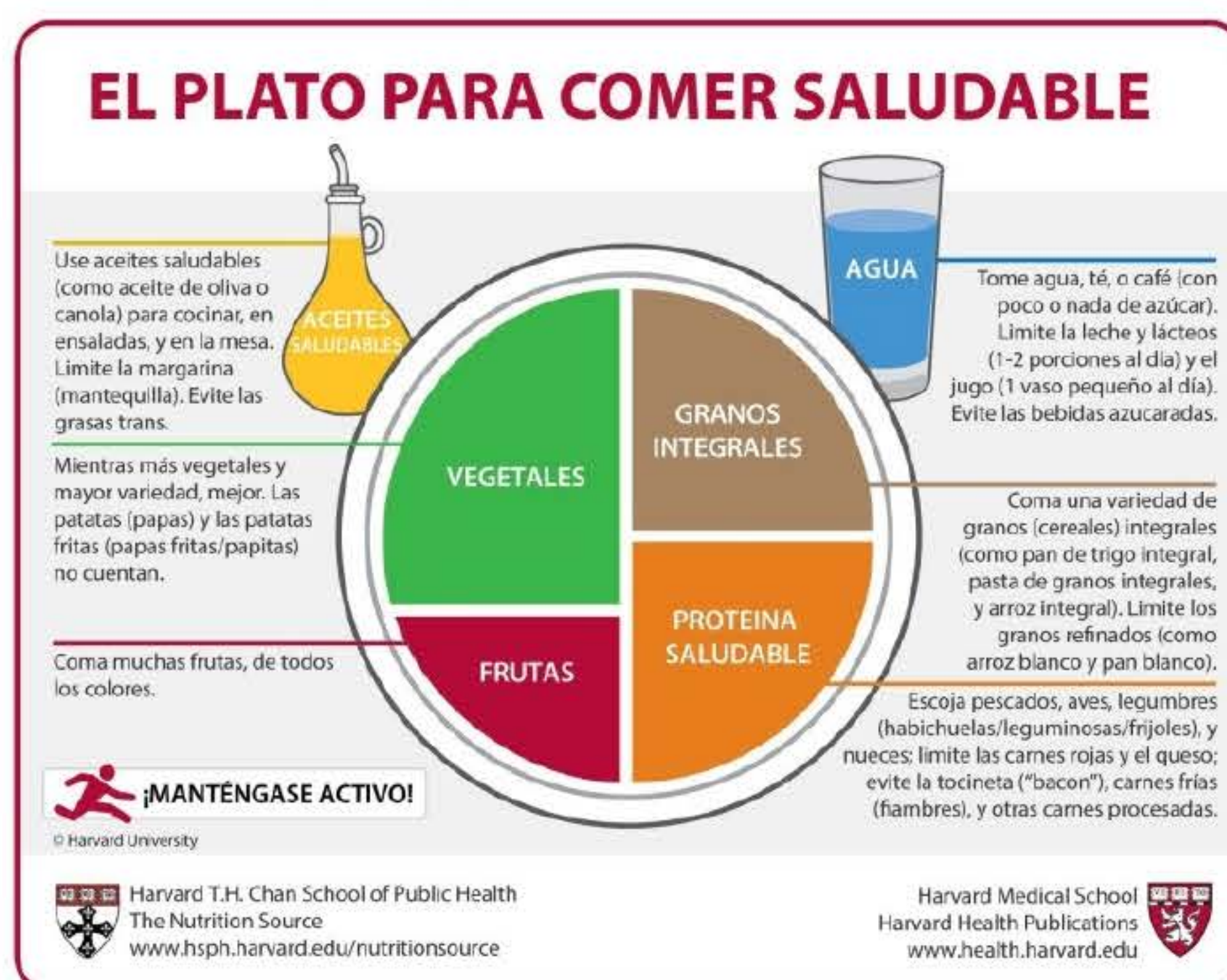


Figura 17. Plato de alimentación saludable.



"INnovative tools for Diets oriented to Education and hEalth improvement in Dysphagia condition"



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.



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.



Ejercicios prácticos 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?

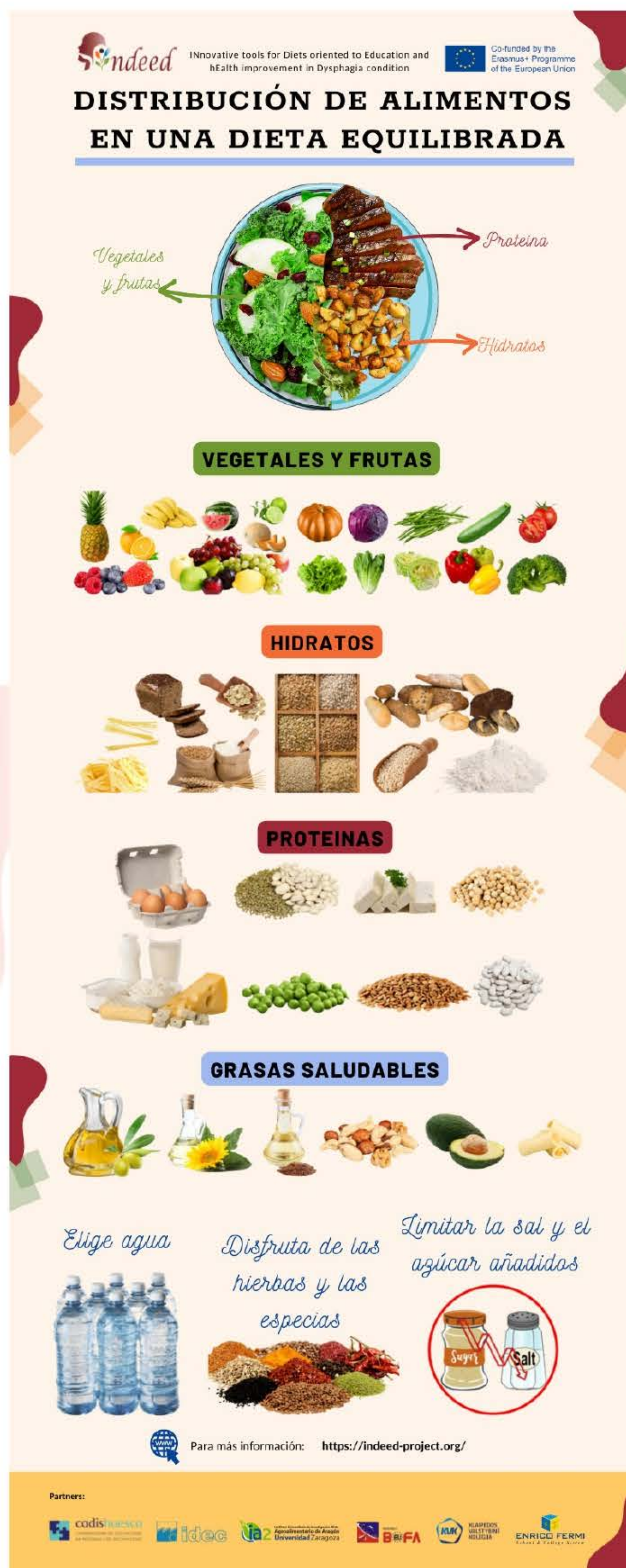


Figura 19. Infografía sobre la distribución de los alimentos en una dieta equilibrada

(Fuente: diseñado con Canva Pro)

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

3.3 Nutrición para necesidades especiales

3.3.1 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.

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.

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

3.3.2 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 23. Vegetarianos (Fuente: obtenido de Canva Pro)



Figura 23. Piramide vegetariana (Fuente: diseñado con 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.

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.

3.4 Muestras de menú con textura modificada

3.4.1 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.



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

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.

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

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

3.4.2 Más información sobre los platos del menú

DESAYUNO Y MERIENDA

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

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

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. Banana oatmeal pancake. Simply Delicious Web

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

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

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

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

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



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



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

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 TarifleriYouTube



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

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. Feriğin 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 Mutfacı YouTube

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=OCMw9zMdE54>

Fuente: <https://thestayathomechef.com/creamed-spinach/>
<https://www.youtube.com/watch?v=OCMw9zMdE54>



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

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

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

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



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

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

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

Receta: Silkė pataluose

Sugerida por: Lituania

Vídeo de elaboración en Youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=ket9tLszNCQ>

<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

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



Figura 54. Puré de calabaza. Be Dietų Youtube

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/Lituanian-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=Lietuvosvirtotoj%C5%B3institutas

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

Fuente: <https://kumutesvirtuve.lt/2015/10/24/duonos-serbentu-ir-grietineles-desertas/>

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

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



Figura 56. Duonos. Kumutes virtuve Web

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

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=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26>

[v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26](https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26)

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26>

[v=B4b15yBDiFU&list=PLDNJ8jEkINrbzAemKvtiODFqKm2eanghW&index=26](https://www.nikkiglekas.com/post/orange-cake-portokalopita)

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



Figura 60. Portokalopita. Web Nikki Glekas



"INnovative tools for Diets oriented to Education and hEalth improvement in Dysphagia condition"



3.5 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.



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



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

3.5.1 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.


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 63 y 64. Pastillas (**Fuente:** obtenido de Canva Pro)



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.



COMPRESIDOS 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.



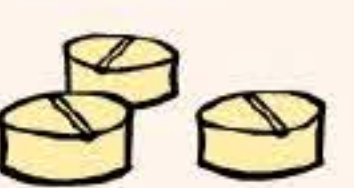
COMPRESIDOS ORODISPERSABLES

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





COMPRESIDOS 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:












Figura 65. Infografía sobre el tratamiento farmacológico en la disfagia (Fuente: diseñado con Canva Pro) Infografía disponible para su descarga en la plataforma de formación (<https://indeed-project.org/>)

Fuentes:

<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>
 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.