



# Dieta equilibrada en disfagia

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

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



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

## Objetivos de la lección

Esta lección tiene como objetivo proporcionar los conocimientos necesarios para establecer una dieta equilibrada que garantice un estado nutricional adecuado a las personas que padecen disfagia.



Fuente: Diseñada por Canva Pro



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea

# Resultados de aprendizaje

-  Desarrollar la comprensión de la distribución de los alimentos en una dieta equilibrada para garantizar la adecuación dietética;
-  Reconocer los beneficios del enriquecimiento nutricional y del uso de suplementos;
-  Aplicar los conocimientos y crear una plantilla de menú.



Fuente: Diseñada por Canva Pro

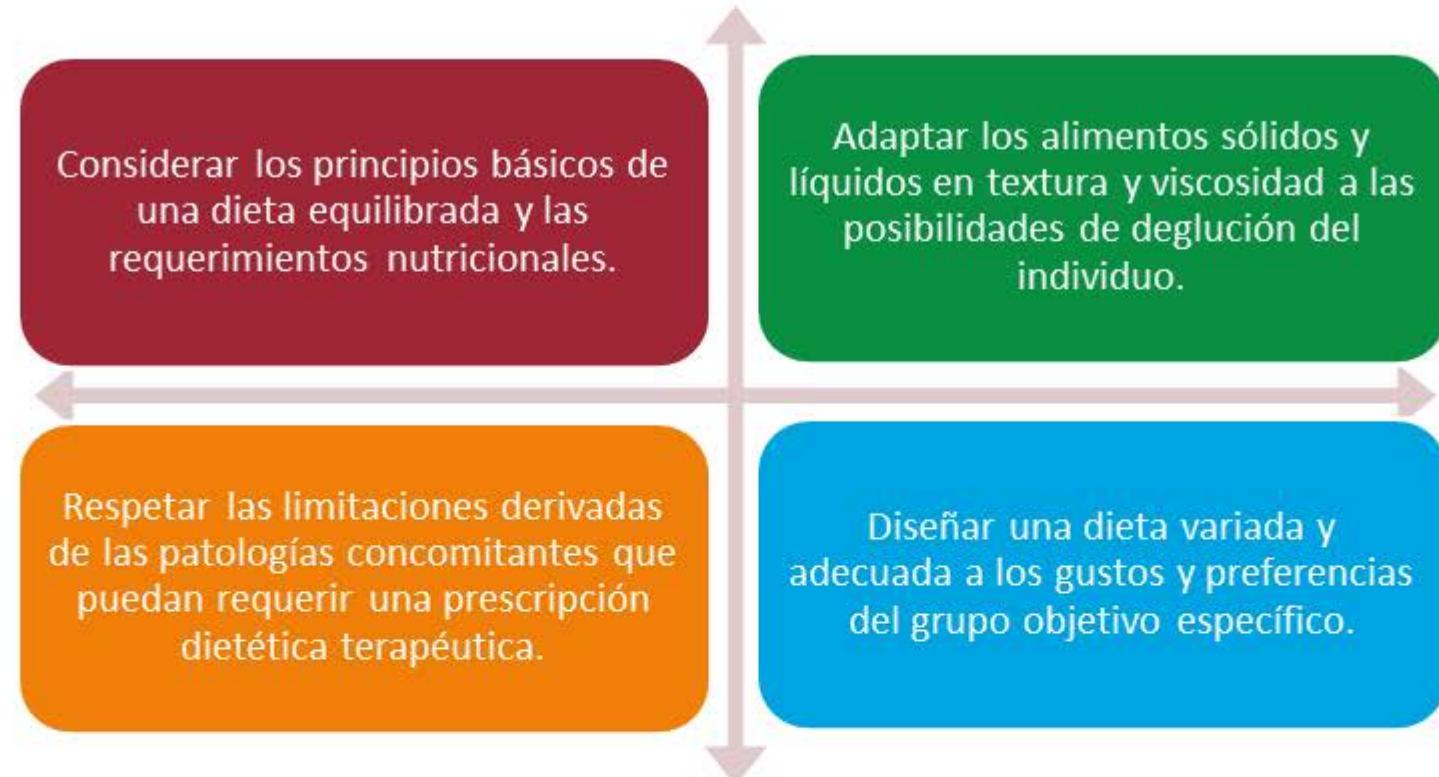
# Rompiendo el hielo



¿PUEDE RECONOCER LOS ALIMENTOS A PARTIR DE UNA  
FOTO DE PRIMER PLANO?

La estructura de los alimentos es importante en el manejo de la disfagia

Fuente: Diseñada por los autores



## Criterios de la dieta en disfagia



Para garantizar un **suministro adecuado de energía, macro y micronutrientes**, es esencial tener en cuenta las características del individuo disfágico.



**Disfagia a corto o largo plazo.** Si la disfagia es temporal, muchos pacientes podrán progresar hacia una mayor variedad de alimentos y texturas más normales, a medida que mejoren las funciones de deglución. Si la disfagia es consecuencia de una enfermedad neurológica y degenerativa, el deterioro es progresivo e inevitable.



**Fortificación de las comidas.** Los líquidos añadidos a los alimentos deben tener algún valor nutricional. Los complementos más calóricos, como la leche entera, la nata, la mantequilla y las salsas, aportan energía adicional y varios nutrientes. Dada la importancia de cumplir con los requerimientos proteicos, puede ser necesario enriquecer las comidas con alimentos ricos en proteínas de alta calidad como por ejemplo claras de huevo.



**Suplementación de la dieta.**

# Distribución de los alimentos en una dieta equilibrada



Una dieta equilibrada proporciona al organismo los nutrientes que necesita para funcionar correctamente. Para obtener los nutrientes necesarios, la mayor parte de la ingesta calórica diaria debe proceder de:

- frutas y hortalizas frescas;
- cereales integrales;
- alimentos ricos en proteínas (legumbres, carne y pescado);
- productos lácteos;
- grasas y aceites.



En la práctica, una dieta equilibrada significa que debemos comer una variedad de alimentos, en diferentes proporciones, y en general evitar dejar de lado grupos enteros de alimentos, ya que cada uno de ellos proporciona el combustible y los nutrientes necesarios para una salud óptima.



Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) se han desarrollado para ayudar a las personas a elaborar una dieta equilibrada y variada respetando los grupos de alimentos y consumiéndolos en las proporciones adecuadas.

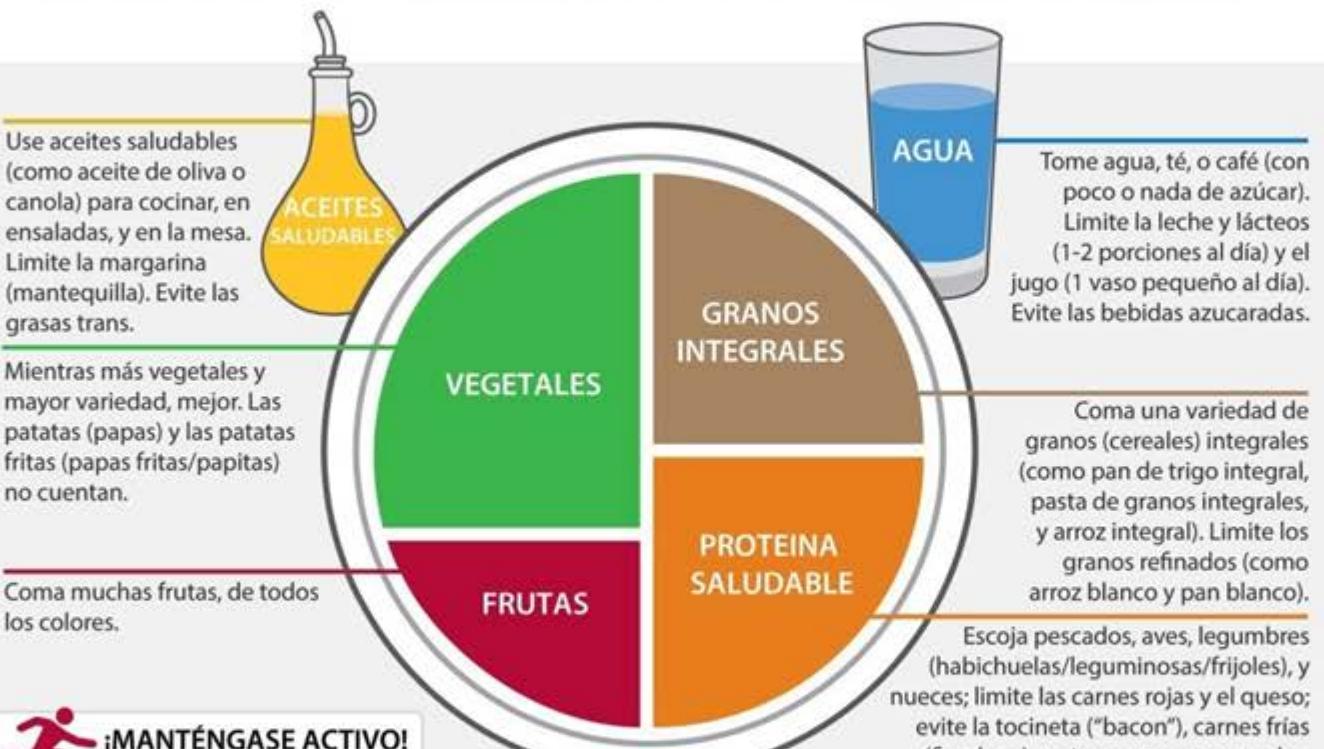
# Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) en Europa

-  Las GABAs asesoran sobre los alimentos, los grupos de alimentos y los patrones dietéticos para proporcionar los nutrientes necesarios al público en general con el fin de promover la salud general y prevenir las enfermedades crónicas.
-  Algunos países ofrecen una representación gráfica, como una pirámide alimentaria o un plato, para ilustrar y resumir los consejos.
-  Mira este vídeo para saber qué son y cómo se utilizan las Guías Alimentarias: <https://youtu.be/o9Vf5ZveXo>



¿Quieres saber más acerca de las GABA en Europa?  
Visita: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>

## EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

Hoy en día, el Plato para Comer Saludable de Harvard está más aceptado que la Pirámide de los Alimentos. Descubre más aquí:

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



# Una dieta equilibrada consiste en:

## Frutas y hortalizas



Fuente: Diseñada por Canva Pro

Se recomienda elegir principalmente **cereales integrales** (como el arroz integral, la avena y la cebada), y variedades de pan, pasta, panes crujientes y alimentos con cereales integrales/de alto contenido en fibra. Aportan principalmente almidón y fibra, pero también son fuentes de varias vitaminas y minerales importantes.

Las **frutas y hortalizas** deberían constituir la mayor parte de nuestra dieta. Contienen una gran variedad de nutrientes, como varias vitaminas y minerales, hidratos de carbono y fibra dietética. También son la principal fuente de fitoquímicos.

## Cereales



Fuente: Diseñada por Canva Pro

# Una dieta equilibrada consiste en:

## Variedad de Alimentos Ricos en Proteínas

Los **productos lácteos** como la leche, el yogur natural o el queso, nos aportan principalmente calcio, proteínas y grasas, además de otras vitaminas y minerales.



Fuente: Obtenida de Canva Pro

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

## Carnes y pescados

La carne roja es rica en grasas saturadas, vitamina B12, hierro, niacina y zinc. Por su parte, el pescado es una gran fuente de ácidos grasos omega-3, vitamina D, tiamina, selenio y yodo.

La vitamina A, la B12, el hierro y el selenio están presentes en cantidades significativas en el hígado y otras vísceras. Estas carnes son también excelentes fuentes de colina, un nutriente importante para la salud del cerebro, los músculos y el hígado.

La carne es una rica fuente de proteínas y de varias vitaminas y minerales, como la vitamina B12, la niacina y el selenio.

# Una dieta equilibrada consiste en:

## Grasas saludables

El aceite de oliva, el aceite de colza y los aceites de semillas son útiles para cocinar y son fuentes de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas saludables para el corazón. Los frutos secos y el pescado también son fuentes de grasas poliinsaturadas saludables, como los omega-3.



Fuente: Obtenida de Canva Pro

Elige el **agua** como bebida principal y evita las opciones azucaradas, como los refrescos, las bebidas para deportistas y las bebidas energéticas.



Bebe líquidos, ¡incluso si no sientes sed!

Fuente: Diseñada por Canva Pro

Las  **hierbas** y las  **especias** aportan una maravillosa gama de sabores y aromas a nuestra comida.



Fuente: Obtenida de Canva Pro



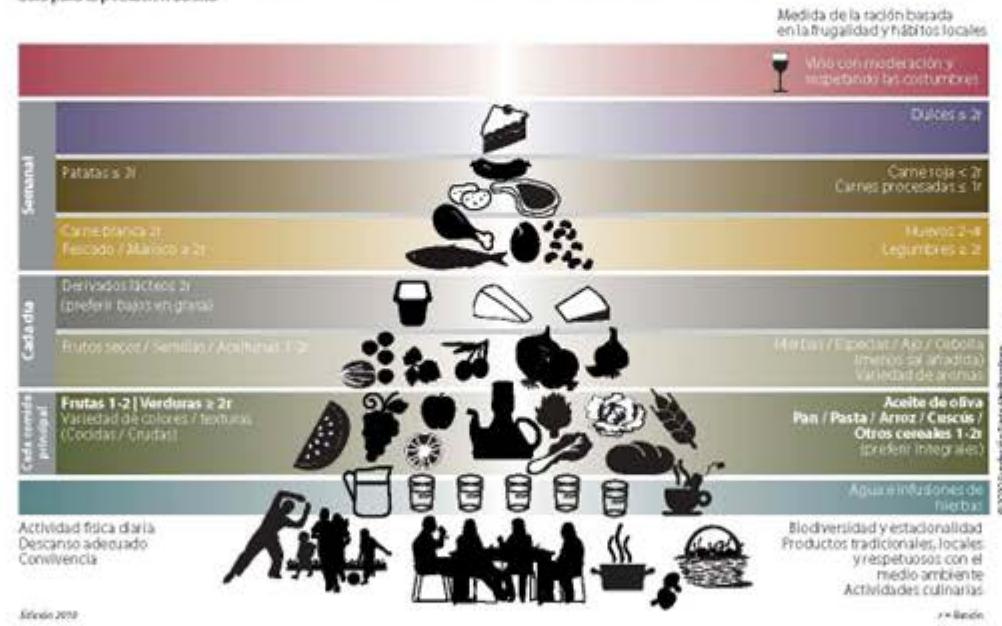
**Limita la adición de sal y azúcar.**

Fuente: Diseñada por Canva Pro



## Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



Fuente: Disponible en <https://dietamediterranea.com/>

INDEED: “*Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition*” - Proyecto N: 2020-1-ES01-KA204-083288





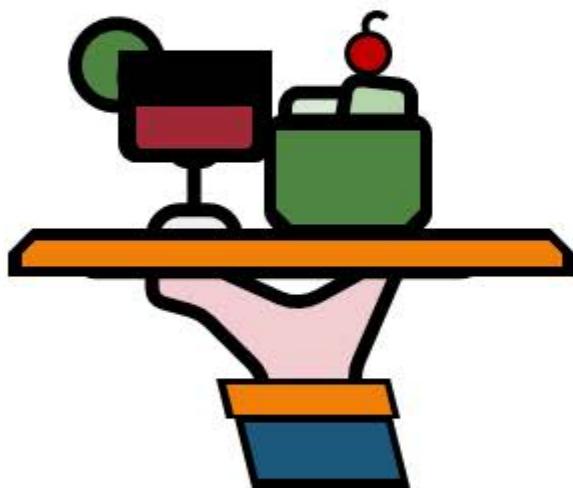
## Tiempo para pensar

*¿Sigues la Dieta Mediterránea?  
¡Compruébalo!*

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



## Guías de tamaño de las raciones



No existe una dieta que se ajuste a todos los casos



<https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>

## Guías de tamaño de las raciones

### DISTORSIÓN DE LAS RACIONES

Lo que uno se sirve



1.345 calorías  
53 gramos grasa

Lo que es una ración



685 calorías  
33 gramos grasa

**QUA**  
NUTRITION  
SIGNATURE NUTRITION CLINIC

Fuente: Traducido de *Signature Nutrition Clinic*

### GUÍA DE LA MANO PARA LA CANTIDAD DE RACIÓN



Fuente: Traducido de @Zach\_Rocheleau

## Una dieta de textura modificada debe ser:

- ❖ Nutricionalmente adecuada;
- ❖ De consistencia correcta;
- ❖ Apetitosa y agradable al paladar;
- ❖ Bien presentada, teniendo en cuenta la coordinación de colores y las guarniciones.



Fuente: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Las Guías Alimentarias son diferentes en cada país europeo. Sin embargo, hay algunos aspectos básicos sobre la dieta para la disfagia que deben tenerse en cuenta a la hora de adquirir conocimientos sobre esta enfermedad:

1. Consultar con un logopeda, un dietista o un profesional sanitario formado en el tratamiento de los trastornos de la deglución puede ser fundamental para encontrar alimentos que sean seguros y nutritivos y, al mismo tiempo, estéticamente agradables y apetecibles. Ellos pueden ayudar a diseñar una dieta modificada para la disfagia que sea más permisiva pero segura, con alimentos blandos, picados o húmedos, en puré o licuados.
2. Proporcionar a los pacientes comidas de aspecto y sabor naturales puede aumentar la ingesta y prevenir la malnutrición.

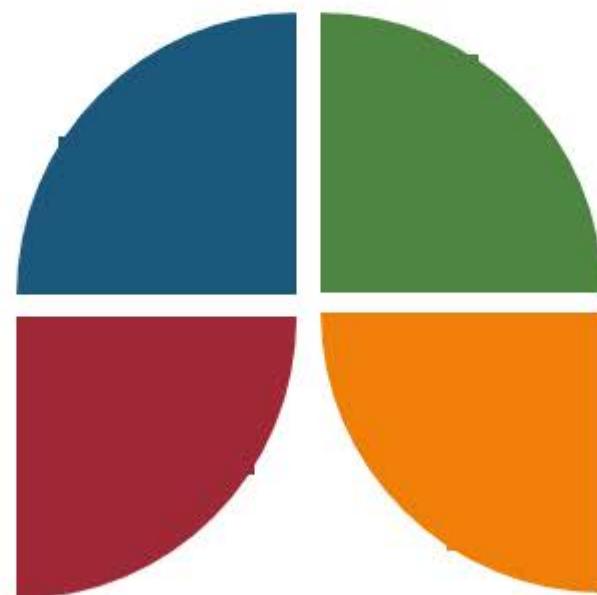
3. Para aquellos que consumen alimentos fáciles de masticar de forma habitual, se les debe proporcionar utensilios para comer adaptados, como platos con bordes grandes, tazas con tapas y bases anchas y manteles individuales antideslizantes. Si un paciente tiene dificultades para utilizar los cubiertos, es importante servirle alimentos del tamaño de un bocado que sean fáciles de coger como nuggets de pollo, palitos de pescado, palitos de queso, gajos de naranja, palitos de zanahoria o brócoli al vapor.
4. Servir la comida cuando los pacientes estén más alerta y atentos. Algunos pueden alimentarse mejor si se les proporcionan platos más pequeños a lo largo del día, que pueden ser menos desalentadores que tres comidas grandes.
5. Hacer que la hora de la comida sea más placentera involucrando todos los sentidos del paciente durante la preparación de los alimentos. Antes de cocinar, acercar los ingredientes, como las hortalizas y las frutas, al paciente para que pueda verlos y olerlos, y utilizar ingredientes de temporada para elaborar platos típicos de verano, otoño, invierno y primavera.



# indeed Alimentos e ingredientes para las dietas de disfagia

Algunos de los alimentos permitidos son:

- Panes triturados pregelificados o *pre-gelled*
- Pudines suaves, flanes, yogures y postres en puré
- Purés de frutas y plátanos bien triturados
- Carnes en puré
- Suflés
- Puré de patatas con líquido añadido
- Sopas en puré
- Hortalizas en puré sin grupos, trozos ni semillas



Es importante evitar otros alimentos, como:

- Panes que no estén hechos puré
- Cualquier cereal que presente grumos
- Galletas, tortas y pasteles
- Frutas enteras de cualquier tipo
- Carnes, alubias o quesos no triturados
- Huevos revueltos, fritos o duros
- Patatas, pasta o arroz que no estén hechos puré
- Sopas que no estén hechas puré
- Hortalizas que no estén hechas puré
- Semillas, frutos secos y caramelos masticables

# Frutas y hortalizas a elegir:

- Hortalizas cocidas cortadas en dados suaves (zanahorias, calabaza), trituradas (guisantes, espinacas) o picadas (brócoli, judías amarillas o verdes).
- Ensaladas trituradas o picadas muy finamente (ensalada de col, hortalizas de hoja verde, lechuga) con aderezo adicional si es necesario.
- Puré de patatas u otras guarniciones de patatas bien cocidas, como las patatas gratinadas.
- Crema de maíz en conserva.
- Fruta blanda y madura que se pueda triturar: en conserva, fresca o congelada (plátanos, peras maduras o piña triturada, mandarinas y melocotones en rodajas en conserva), fruta fresca sin piel ni membranas (melón blando cortado en dados, sandía sin pepitas), macedonia de frutas sin trozos de piña ni uvas.
- Puré de ciruelas pasas sin hueso.
- Batidos de frutas.



Fuente: Diseñada por Canva Pro

## Cereales y derivados a elegir:

- Cereales cocidos (crema de arroz, crema de salvado de trigo o de avena, avena).
- Cereales fríos que se ablandan en la leche (copos de salvado, copos de maíz, arroz inflado).
- Productos de pan blando y húmedo (galletas, bollos, tostadas con mantequilla, magdalenas) servidos con mantequilla, margarina blanda u otros productos para untar permitidos.
- Tostadas, tortitas o gofres, servidos con compota de manzana o sirope para humedecerlos.
- Cebada, cuscús, quinoa o arroz blandos y húmedos en salsas, sopas o guisos.
- Pasta servida con salsa.
- Pudín de pan o pan relleno blando y jugoso (sin trocitos de chocolate, coco, frutos secos, semillas o cualquier otra partícula dura).
- Galletas blandas, como las galletas de soda.
- Barras de cereales blandas, como las Nutri-Grain®.
- Semillas de lino o salvado de trigo molidos mezclados con los cereales.



Fuente: Diseñada por Canva Pro

# Alimentos proteicos a elegir:

- Leche natural o aromatizada.
- Suero de leche, batidos suaves o bebidas de soja fortificadas.
- Yogur suave o yogur de frutas con pequeños trozos de fruta blanda.
- Requesón y todos los quesos (duros o blandos), en dados, en rodajas o rallados.
- Tofu blando/proteínas de soja.
- Alubias, lentejas y guisantes cocidos y blandos o platos blandos elaborados con ingredientes permitidos (Ej: ensalada de alubias blandas).
- Mantequilla de frutos secos suave mezclada con alimentos permitidos (Ej: batido de mantequilla de cacahuete).
- Todos los huevos cocidos o sustitutos del huevo, incluidas las tortillas y las quiches, elaborados con alimentos permitidos.
- Carne blanda y húmeda o aves de corral, cortadas en dados.
- Pescado enlatado sin espinas (se permite el salmón enlatado con espinas trituradas).



Fuente: Obtenida de Canva Pro

# Alimentos proteicos a elegir:

- Pescado tierno sin espinas que se desmenuce fácilmente.
- Carnes blandas de charcutería cortadas en tiras finas (Ej: roast beef, pavo, jamón).
- Sándwiches con rellenos tipo ensalada finamente picados (Ej: huevo, pollo, ensalada de atún, lechuga picada o queso) sin lechuga entera ni verduras crudas enteras.
- Carnes tiernas y trituradas, elaboradas con ingredientes permitidos (Ej: guisos, lasaña, pastel de carne, albóndigas).
- *Pierogi* blandos y triturados, servidos con condimentos permitidos.
- Salteados hechos con ingredientes permitidos.
- Salsas para espaguetis elaboradas con ingredientes permitidos.
- Sopas de caldo o crema hechas con ingredientes permitidos.



Fuente: Obtenida de Canva Pro

## Postres y snacks a elegir:

- Helados, polos, sorbetes, postres congelados de soja o yogur congelado.
- Natillas suaves, pudín de leche, mousse, pudín de arroz o pudín de tapioca.
- Galletas blandas, húmedas o fáciles de romper (Ej: galletas digestive).
- Postres blandos horneados (Ej: tartas de crema o calabaza, pasteles húmedos) elaborados con alimentos permitidos.
- Postres en gelatina.



Fuente: <https://pixabay.com/>

## Condimentos y salsas a elegir:

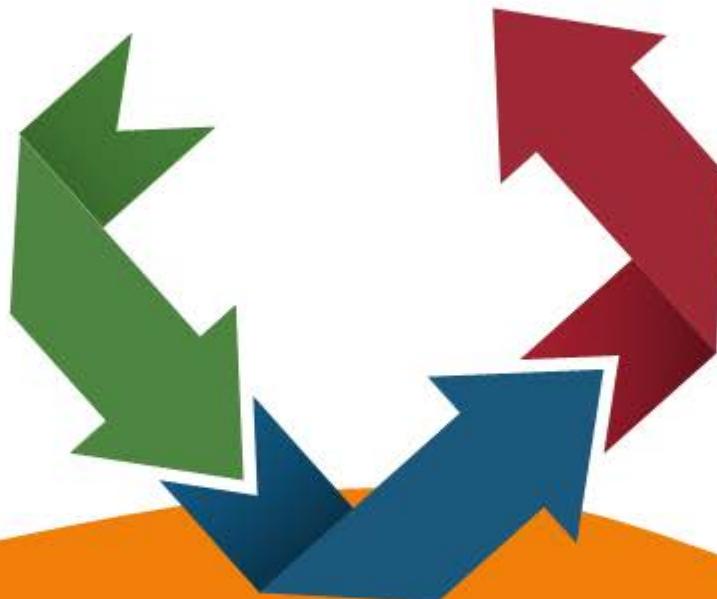
- Mantequilla, margarina blanda, mayonesa, aderezos para ensaladas o crema agria.
- Condimentos suaves o con trozos pequeños, como la salsa barbacoa, el rábano picante, el ketchup, la mostaza o el condimento.
- Hierbas, condimentos y especias finamente molidos, sin semillas duras.
- Salsas suaves como la salsa de queso, la salsa holandesa o la salsa blanca.
- Mermelada y jalea blandas, sin semillas ni trozos duros
- Azúcar, sirope o sustitutos del azúcar.



Fuente: <https://pixabay.com/>

# La dieta para la disfagia puede adaptarse a tres niveles:

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado



3. Dieta de puré para la disfagia

2. Dieta de fácil masticación

# Productos alimenticios: Alimentos proteicos

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes jugosas molidas o cortadas en dados finos.</li><li>• Cortes de carne sólidos y tiernos que puedan cortarse con un tenedor.</li><li>• Pastel de carne, hamburguesa o hamburguesa con queso.</li><li>• Salchichas, carne fría fina o en rodajas.</li><li>• Ensalada de pollo, huevo o atún.</li><li>• Huevos preparados de cualquier manera, excepto fritos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes picadas como hamburguesas o pavo picado con salsa.</li><li>• Pastel o albóndigas de carne.</li><li>• Pescado blando, atún.</li><li>• Ensalada de pollo, atún, huevo (sin trozos grandes).</li><li>• Huevos escalfados, revueltos o pasados por agua.</li><li>• Alubias bien cocidas y ligeramente machacadas.</li><li>• Hummus, salsas para mojar de alubias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne, pescado y aves de corral triturados o en puré (se puede añadir salsa o caldo).</li><li>• Ensalada suave de pollo, atún y huevo (sin apio ni cebolla).</li></ul>

# Productos alimenticios: Alimentos proteicos a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes secas, duras, gomosas o crujientes.</li><li>• Carnes con cartílago.</li><li>• Pizza.</li><li>• Pescado seco o con espinas.</li><li>• Frutos secos, semillas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes secas, cecina, <i>bacon</i>, frituras, <i>hot dogs</i>, salami, <i>bratwurst</i>, pizza.</li><li>• Carne dura.</li><li>• Alubias, huevos fritos, tacos grandes de carne en guisos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Huevos, excepto revueltos o cocidos blandos, que pueden ser procesados hasta consistencia de puré.</li><li>• <i>Bacon</i>, <i>hot dogs</i>, salchichas.</li><li>• Judías secas.</li></ul>

# Productos alimenticios: Leche, yogur, queso

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche, batidos, <i>smoothies</i>, yogur con frutas blandas.</li><li>• Queso blando, como el ricotta.</li><li>• Queso cheddar, si se ralla y se funde.</li><li>• Queso rallado, rodajas de queso.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur con trozos pequeños de fruta.</li><li>• Batidos, maltas, helados - no utilizar si se sigue una dieta de líquidos espesados, ya que éstos se vuelven más fluidos al derretirse</li><li>• Requesón en puré, queso ricotta fino, quesos fundidos en una salsa.</li><li>• Quesos blandos (queso crema, requesón).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los líquidos, como la leche, dependen de la consistencia de los líquidos permitida.</li><li>• Batidos, maltas, helados - no utilizar si se sigue una dieta de líquidos espesados, ya que éstos se vuelven más fluidos al derretirse.</li><li>• Suplementos nutricionales líquidos como Ensure® o Carnation Breakfast Essentials®.</li><li>• Yogur suave - natural o sin trozos de fruta.</li><li>• Requesón en puré, queso ricotta fino, quesos fundidos en una salsa.</li><li>• Smoothies hechos con plátanos, melocotones o sorbetes.</li></ul>

# Productos alimenticios: Leche, yogur, queso a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur con semillas, frutos secos, muesli o trozos de fruta dura.</li><li>• Queso duro, como el cheddar.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El helado, los batidos, el yogur helado y el <i>sherbet</i> si se trata de un líquido espesado, ya que se derrite hasta convertirse en un líquido ligero.</li><li>• Queso fibroso o desmenuzable, seco/duro.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quesos sólidos, requesón, <i>farmer cheese</i> y queso de olla.</li><li>• Queso en dados/rodajas.</li></ul>

# Productos alimenticios: Sopas

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>Todas las sopas a base de crema o caldo (con la consistencia recomendada según la evaluación de la deglución).</li><li>Sopa de chile, no muy picante (los alubias deben estar blandas).</li><li>Sopas de pescado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sopas ( trituradas y homogéneas para evitar grandes trozos).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Caldo y consomé (dependiendo de la consistencia de los líquidos permitida).</li><li>Sopas con hortalizas en puré o tamizadas.</li><li>Cremas tamizadas y en puré: puré de fideos de pollo, sopas de pollo y arroz.</li></ul>

# Productos alimenticios: Sopas a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas con carnes duras.</li><li>• Cremas de maíz o de almejas, a menos que esté colada.</li><li>• Sopas con trozos de carne o verduras de más de 2,5 cm de tamaño.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cremas de maíz o de almejas.</li><li>• Sopas con grumos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopas con trozos de comida.</li></ul>



# indeed Productos alimenticios: Granos, cereales, panes, almidones

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>Todas las gachas, sin grumos.</li><li>Panes, galletas, magdalenas, <i>pancakes</i>, gofres bien humedecidos (remojados con sirope, gelatina o mantequilla).</li><li>Macarrones con queso, arroz jugoso.</li><li>Patatas fritas tiernas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><i>Pancakes</i></li><li>Torrijas, gofres</li><li>Todas las gachas.</li><li>Magdalenas remojadas, panes blandos sin corteza.</li><li>Tostadas con mantequilla y mermelada - trituradas en trozos de unos 6 mm.</li><li>Arroz meloso o arroz mixto con judías blandas y salsa.</li><li>Pasta bien cocida con salsa.</li><li>Patatas sin piel - blandas y humedecidas con mantequilla, salsa, etc.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Cereales cocidos, crema de trigo o de arroz - mezclar con leche y tamizar para que no queden grumos.</li><li>Copos de avena suaves o mezclados</li><li>Puré de pasta o arroz</li><li>Puré de patatas batido o suave.</li><li>Cereales para bebés</li><li><i>Pancakes</i></li><li>Torrijas - mezclar con jarabe</li><li>Magdalenas sin frutos secos ni semillas - mezclar hasta obtener una consistencia de puré y servir con mantequilla.</li></ul>

# Productos alimenticios: Granos, cereales, panes, almidones a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bagels, pan seco, pan con semillas o granos, tostadas, <i>crackers</i>.</li><li>• Cereales granulados o secos, como trigo rallado o All Bran® y granola.</li><li>• Alimentos crujientes y fritos, como el queso a la plancha.</li><li>• Palomitas de maíz, patatas <i>chips</i>.</li><li>• Patatas duras y crujientes o pieles de patata.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bagels.</li><li>• Muffins ingleses.</li><li>• Baguette.</li><li>• Granola.</li><li>• Cereales fríos y secos con leche.</li><li>• Arroz seco desmenuzado.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pan, bagels, panecillos.</li><li>• <i>Crackers</i>, patatas <i>chips</i>, palomitas de maíz.</li><li>• Cereales fríos, granola o cereales que no sean fáciles de mezclar y tamizar.</li><li>• Arroz, pizza.</li></ul>

# Productos alimenticios: Frutas y hortalizas

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	2. Dieta de fácil masticación	3. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>Todas las frutas en conserva y cocidas, plátanos maduros.</li><li>Frutas frescas de piel blanda como melocotones, nectarinas, kiwi, mango, cantalupo, melón y sandía sin semillas.</li><li>Bayas blandas con semillas pequeñas, como las fresas.</li><li>Hortalizas blandas cocinadas que estén tiernas al pincharlas con el tenedor.</li><li>Lechuga rallada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fruta blanda como plátanos maduros, puré de fresas.</li><li>Frutas en conserva o cocidas (melocotones, peras; no piña o cóctel de frutas).</li><li>Hortalizas blandas bien cocidas, como las zanahorias.</li><li>Calabazas.</li><li>Tomates cocidos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Zumos de hortalizas o de tomate.</li><li>Zumos y néctares de frutas (los líquidos dependen de la consistencia permitida).</li><li>Puré de frutas, crudas o cocidas.</li><li>Puré de manzana suave.</li><li>“Potitos” de frutas u hortalizas.</li><li>Frutas como plátanos o en conserva machacadas (mezclarlas hasta obtener un puré).</li><li>Verduras cocidas que puedan hacerse puré o que no requieran mucha masticación.</li></ul>



# indeed **Productos alimenticios: Frutas y hortalizas a evitar**

<b>1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado</b>	<b>2. Dieta de fácil masticación</b>	<b>3. Dieta de puré para la disfagia</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas difíciles de masticar, como manzanas y peras.</li><li>• Uvas, pasas, coco.</li><li>• Piña, naranjas u otras frutas con mucha pulpa.</li><li>• Fruta deshidratada, roll-ups y snacks de fruta.</li><li>• Verduras crudas, ensaladas.</li><li>• Maíz, brócoli, col, coles de Bruselas, espárragos u otras verduras fibrosas cocidas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las frutas que contienen mucho zumo (melón, sandía, uvas, naranjas) ya que el líquido que contienen puede entrar en la garganta.</li><li>• Frutas con piel, a menos que se pueda quitar.</li><li>• Frutas con semillas.</li><li>• Maíz, guisantes, judías verdes.</li><li>• Ensalada de col, ensaladas mixtas, hortalizas crudas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Piña, naranjas u otras frutas fibrosas y con mucha pulpa.</li><li>• Hortalizas o frutas con semillas.</li><li>• Ensaladas, frutas secas.</li></ul>

# Productos alimenticios: Condimentos

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	3. Dieta de fácil masticación	2. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>Margarina o mantequilla.</li><li>Crema agria, queso crema.</li><li>Ketchup, mostaza, mayonesa.</li><li><i>Gravy</i>, salsa para bistecs, salsa BBQ.</li><li>Hierbas, especias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Mantequilla, margarina, sirope.</li><li>Crema agria, mayonesa.</li><li>Queso crema, nata montada.</li><li>Gelatina suave, (sin semillas ni trozos).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Sal, pimienta, ketchup, mostaza (sin semillas), mayonesa.</li><li>Hierbas y especias.</li><li>Salsas, como la BBQ.</li></ul>

# Productos alimenticios: Condimentos a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	3. Dieta de fácil masticación	2. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Aceitunas, pepinillos.</li><li>• Manteca de cacahuete</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutos secos, semillas.</li><li>• Manteca de cacahuete</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutos secos, coco.</li><li>• Aceitunas, pepinillos.</li><li>• Cualquier producto con semillas.</li><li>• Manteca de cacahuete.</li></ul>

# Productos alimenticios: Postres

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	3. Dieta de fácil masticación	2. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Galletas blandas, natillas, tartas de frutas.</li><li>• Gelatinas, <i>sherbets</i>, sorbetes, helados (a menos que sean líquidos espesados).</li><li>• Pasteles jugosos, pudín, yogur.</li><li>• Azúcar, miel, sirope, gelatina.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pudín, natillas, mousse.</li><li>• <i>Cobbler</i> con masa de fondo y cobertura blanda.</li><li>• Pastel jugoso y suave con glaseado.</li><li>• Galletas blandas.</li><li>• Yogur con trocitos de fruta</li><li>• Tartas de frutas con base blanda (no demasiado hojaldronada)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Natillas y pudines suaves</li><li>• Sherbet, helado, yogurt congelado - no se permite si se trata de líquidos espesados.</li><li>• Helados con sabor a fruta, polos, batidos de fruta y gelatinas (depende de la capacidad de manejar líquidos fluidos).</li><li>• Siropes, incluido el de chocolate o el de arce.</li><li>• Mousse.</li><li>• Gelatina líquida, miel, azúcar</li></ul>

# Productos alimenticios: Postres a evitar

1. Dieta blanda y con trozos del tamaño de un bocado	3. Dieta de fácil masticación	2. Dieta de puré para la disfagia
<ul style="list-style-type: none"><li>• Galletas duras, caramelos duros, chicles.</li><li>• Caramelos o postres masticables.</li><li>• Cualquier producto con frutos secos, semillas, frutas secas, coco o piña.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Postres secos, duros, desmenuzables, que contengan frutos secos o que sean demasiado gomosos.</li><li>• Evite los helados, los batidos, el yogur helado y los <i>sherbets</i> si se trata de un líquido espesado, ya que se funden en un líquido fino.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cualquier producto hecho con frutos secos, coco o frutas enteras.</li></ul>

## Productos alimenticios: Bebidas

 Se permite cualquier bebida suave y homogénea sin grumos, trozos o pulpa.

Puede ser necesario espesar las bebidas hasta conseguir la consistencia adecuada.

## Productos alimenticios: Bebidas a evitar

 Cualquier bebida con grumos, trozos, semillas, pulpa, etc.

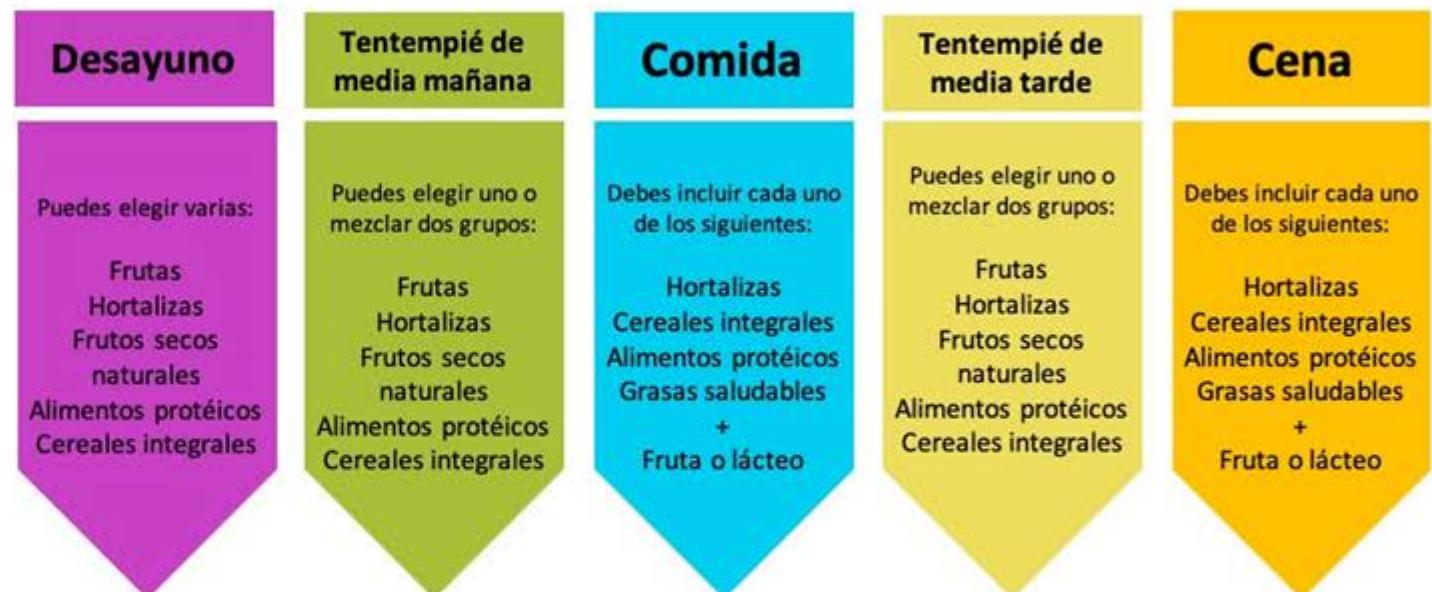


## Tiempo para el debate

*¿Qué alimentos crees que son buenos para los pacientes con disfagia?*

# Plantillas de menús equilibrados

El número de comidas dependerá de factores sociales, culturales o relacionados con las rutinas diarias personales, adaptándose siempre a las necesidades y capacidades de cada persona según su edad, estado de salud, patología y otras características que puedan limitar la ingesta.



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

# Plantillas de menús equilibrados

## MENÚ 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche Tostada de pan integral con aceite de oliva y pechuga de pavo Naranja	Leche de cacao sin azúcar Copos de avena Plátano	Leche de avena Pan de centeno con tomate y queso Pera	Café con bebida de soja Hotcakes 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
Tentempié media mañana	Puñado de nueces	Tostada con tahini y plátano	Yogur	Fresas	Smoothie	Yogur	Puñado de pistachos
Comida	Lentejas con verduras Salchichas Ciruela	Brócoli con ratatouille Calamar con alioli y pan de trigo integral Yogur	Guisantes con huevo y patatas Berenjena rellena de pescado Plátano	Judías verdes con patatas Cordero con patatas Postre de calabaza	Espaguetis carbonara Bacalao con salsa de pimientos Melocotón	Ensalada de alubias blancas con pepinillos y hortalizas Pavo con salsa de manzana Yogur	Ensalada de lechuga con maíz y zanahorias Arroz con tomate frito y huevo Mousse chocolate
Tentempié media tarde	Yogur con trozos de fruta	Yogur	Smoothie	Yogur	Tostada con guacamole	Smoothie con harina de frutos secos	Yogur con trozos de fruta
Cena	Bacalao con ratatouille Huevos rellenos Brownie con naranja	Ensalada de lechuga y tomate Albóndigas con salsa de almendras Pera	Entremeses de la casa Tortilla de patata con alioli y pan de trigo integral Yogur	Verduras al horno Pollo con verduras y tomate Manzana asada con canela	Ensalada de queso de cabra sobre tostada Blanquette de ternera con arroz Fresas	Espárragos blancos Solomillo con salsa de pimienta Naranja	Salchicha con pan de centeno Salmón con verduras Yogur

# Plantillas de menús equilibrados

## MENÚ 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Bebida de avena Pan de Centeno con aguacate y aceite de oliva Plátano	Gachas de avena con canela y arándanos	Café con leche Tostada de pan integral con oliva y tomate	Café con leche Tostada de pan integral con queso Manzana	Café con bebida de soja <i>Hotcakes</i> de plátano y avena con chocolate negro	Batido de frutas y leche Tostada de trigo integral con atún y tomate	Leche de cacao sin azúcar Copos de avena Mandarina
Tentempié media mañana	Yogur	<i>Smoothie</i> con harina de frutos secos	Tostada con guacamole	Yogur con trozos de fruta	Puñado de almendras	Yogur	<i>Smoothie</i>
Comida	Arroz con tomate frito y huevo Solomillo con salsa de pimienta Manzana	Guisantes con huevo y patatas Pollo con verduras Pastel de queso	Ensalada de alubias blancas con pepinillos y hortalizas Calamar con alioli y pan integral Fresas	Judías verdes con patatas Salchicha con pan de centeno Yogur	Garbanzos con bacalao Huevo con bechamel Pera	Sopa de remolacha Pimientos rojos rellenos de picadillo Yogur	Ensalada de queso de cabra sobre tostada Empanadillas pequeñas de atún Yogur griego
Tentempié media tarde	Tostada de manteca de cacahuete y plátano	Yogur con trozos de fruta	Naranja	Puñado de almendras	Tostada con aceite de oliva y tomate	Piña	Tostada con hummus
Cena	Ensalada de tomate con huevo duro y atún Salchichas con tomate Mandarina	Coliflor con ajo Salmón al vapor Cuajada con mermelada de melocotón	Ensalada mixta Falafel Yogur	Verduras al horno Tortilla de atún Naranja	Puré de calabaza Albóndigas en salsa de tomate Naranja	Crema de espinacas Musaka Pera asada	Espaguetis boloñesa Merluza en salsa Macedonia de frutas

# Preparación de las comidas: Consistencia o textura

- **Troceado** – partículas de 12 mm o, aproximadamente, del tamaño de los terrones de azúcar.



Fuente: <https://www.freepik.es/>

- **Picado** – partículas de 6 mm o, aproximadamente, del tamaño de los granos de arroz.



Fuente: <https://cocinaycomparte.com/>

- **Molido** - partículas de 3 mm o, aproximadamente, del tamaño de las semillas de sésamo.



Fuente : <https://www.americastestkitchen.com/>

- **Puré** - consistencia del puré de patata suave para pacientes severamente disfágicos.



Fuente : <https://pixabay.com/>



## Preparación de las comidas: Batir o hacer puré

Si tiene que batir un alimento seco, tendrá que añadir un "lubricante" como agua, leche, aceite de oliva, zumo o salsa, pero no olvide comprobar después la condimentación y volver a espesar si es necesario.

Como al batir los alimentos, éstos se descomponen, ya se inicia el proceso de digestión y el paciente puede absorber muchos más nutrientes y gastar menos energía en la digestión.

# Preparación de las comidas: Sopas

Licuar una sopa en lugar de dejar "trozos" todavía en ella (aunque sean blandos y manejables) es mucho más beneficioso para un paciente disfágico, ya que es más "saciante" y ayuda con el tamaño de las raciones.



Fuente: <https://pixabay.com/>

# Preparación de las comidas: Condimentación y sabor

Los alimentos hechos puré o batidos pierden su sabor. Un plato que usted cocine puede estar perfectamente sazonado, pero, después de batirlo, tendrá un sabor diferente. El objetivo principal es evitar que los alimentos queden insípidos y aburridos. Si es necesario añadir agua para el proceso de batido, a menudo se necesitan ingredientes más sabrosos o especiados durante la cocción para que la comida no sepa demasiado aguada una vez batida.



Fuente: <https://pixabay.com/>

# Preparación de las comidas: Color y salsas

Si un paciente prefiere colores diferenciados en un plato, asegúrese de que cada alimento del plato tiene la misma consistencia y viscosidad. A continuación, deberá decidir a qué porción de comida va a añadir la salsa sabrosa o el *gravy* antes de batirlo, pero sin alterar el color.



Fuente: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

## Productos adicionales a utilizar:

- Espesantes – en polvo y líquidos
- Bebidas espesadas listas para beber y mezclas de bebidas
- Alimentos en puré listos para consumir
- Mezclas de alimentos
- Enriquecedores proteicos/calóricos de alimentos

## Productos adicionales a utilizar: Viscosidad o “espesor”

- Los alimentos más espesos (más viscosos) generalmente son más fáciles y seguros de tragar que los alimentos fluidos ya que el riesgo de bajar por “el camino incorrecto” llegando a los pulmones se reduce.
- Para muchos, disfrutar una copa de vino con amigos y parientes es una parte importante de la vida y una parte esencial de las celebraciones. Muchas personas con disfagia se sienten igual. Por ello, se han usado los conocimientos sobre la creación de bebidas en el sector sanitario para obtener bebidas similares que sean más seguras de ingerir.
- Ingredientes para esto son: Goma Xantana, Maltodextrina, Eritritol.



Fuente: Diseñada por Canva Pro

# Productos adicionales a utilizar: Productos listos para comer/beber

- “**Potitos**” para adultos. Son mucho menos estresantes para usted y para el paciente disfágico, que a menudo se siente muy avergonzado por no poder tragar una comida que usted ha preparado minuciosamente. Son muy útiles para tener como complemento o alimento de reserva.



Fuente:<https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>



Fuente:<https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>

- **Bebidas espesadas listas para beber o mezclas de bebidas.** Son cómodas y proporcionan una hidratación adecuada a las personas con trastornos de la deglución. Por ejemplo, las bebidas Thick-It® Clear Advantage® listas para beber están espesadas con goma xantana para que tengan la consistencia adecuada con el fin de ser seguras y fiables para sus pacientes.



## Productos adicionales a utilizar: Suplementos nutricionales orales

Un paciente disfágico suele sufrir pérdida de peso y otros problemas nutricionales, por lo que es casi imprescindible enriquecer su dieta de alguna manera. Casi cualquier producto que se añada a los alimentos aumentará de forma efectiva su valor nutricional. Aunque lo habitual es que los productos de enriquecimiento estén basados en proteínas, la dieta de los pacientes disfágicos también puede carecer de otros nutrientes.

Dependiendo de los requerimientos nutricionales y de la necesidad de sustitución de comidas, los médicos pueden recomendar tomar algo más para ayudar a la salud y el bienestar general.

## Productos adicionales a utilizar: Suplementos nutricionales orales

Un suplemento puede ser un nutriente individual, como las proteínas o la fibra, o puede ser un alimento o un sustituto de una comida, como una bebida fortificada.

Los suplementos nutricionales orales son productos fabricados por la industria farmacéutica. Se desarrollan con el propósito de ser administrados a personas con carencias nutricionales. Solo son prescritos por un profesional de la salud en aquellos casos en los que existen carencias de nutrientes, ya sea por una ingesta insuficiente a través de la dieta, por la interacción con medicamentos o por otras causas.

# Productos adicionales a utilizar: Suplementos nutricionales orales

En resumen, la dieta para la disfagia puede incluir una gran variedad de suplementos, pero sólo deben utilizarse cuando haya deficiencias de nutrientes. Hay muchas marcas comerciales y diferentes productos disponibles para las personas con disfagia que requieren suplementos dietéticos. En la figura siguiente se muestran algunos ejemplos. No son baratos, pero a veces es un pequeño precio a pagar para garantizar que el paciente disfágico no sufra desnutrición.



<https://www.nutrimedical.cl/producto/banatrol/>



<https://www.nutricia.es/> <https://www.nestlehealthscience.es/>



<https://tesia.com.ec/hyfiber/>



<https://globalhp.com/shop/liquacel-liquid-protein/>



## Preguntas para reflexionar

¿Qué has aprendido hoy?

¿Cómo vas a aplicar lo que has aprendido?

¿Qué es lo siguiente?

# Feedback



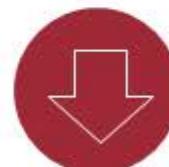
¿Cuántas estrellas le darías a este taller (1 to 5)?



¿Qué cambios recomendarías?



¿Qué es lo que MÁS te ha gustado?



¿Qué es lo que MENOS te ha gustado?



## Socios del Proyecto INDEED:



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

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

