

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.

DIFICULTAD MASTICAR Y TRAGAR ALIMENTOS.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Si usted presenta problemas para masticar o tragar los alimentos, deberá modificar su consistencia, haciéndolos más blandos y más líquidos. Para ello:

- Deberá seguir utilizando los alimentos que toma normalmente, cocinándolos de forma tradicional (estofados, cocidos, rehogados...).

- Triturará, una vez cocinados, los alimentos, convirtiéndolos, según sus necesidades, en puré espeso, puré líquido o puré muy líquido.

- Deberá tener en cuenta la tabla de alimentos más apropiados para ser triturados y los siguientes consejos para conseguir que estén más ricos y lograr la consistencia adecuada:

- Utilice leche, tanto en preparaciones dulces (papillas con cereales, galletas...) como saladas, añadida directamente al triturar los alimentos, como verduras y pescado. La leche mejora el color y el sabor; también es una buena base para preparar bechamel, pasta de croquetas, etc.

- La carne es mejor picarla aparte y añadirle luego los demás ingredientes. Así se evita que tenga hilos.

- La clara del huevo puede dar mal olor a los purés; por eso se recomienda preparar los huevos en revoltillo o en forma de tortilla poco hecha.

- Añada queso rallado a los purés para dar más sabor, variedad y aumentar su valor nutritivo. El queso fresco también puede triturarse en preparaciones dulces con frutas, miel, o saladas, del tipo de la vichisoise.

- El puré de patata puede resultar difícil de tragar. Se recomienda añadirle zanahoria,

calabaza o verduras.

- Las legumbres cocidas deberán pasarse por el pasapurés (a algunas personas, las legumbres cocidas trituradas les producen náuseas).

- Siempre es mejor utilizar sémola de arroz o de trigo, o pasta de sopa pequeña, en lugar de arroz o pasta gruesa, ya que su triturado queda demasiado grumoso.

- Añada siempre aceite crudo en los purés cuando no haya utilizado materia grasa en su elaboración.

- Recuerde que las comidas trituradas tienen más probabilidades de estropearse o contaminarse. Por eso, prepare los triturados cuando vayan a ser consumidos. Si no los va a tomar pronto, consérvelos sin triturar en el frigorífico, bien tapados o congelados.

- Actualmente, en la farmacia se pueden comprar alimentos triturados para adultos preparados en diferentes presentaciones. Consulte a su médico.

- Condimente los alimentos con especias, cebolla, ajo, hierbas aromáticas, nuez moscada, etc., para dar mayor sabor a sus platos.

- Asegúrese de tomar 1-1,5 l de agua al día. Si tiene dificultad para la toma de líquidos, puede añadirles productos espesantes, como gelatinas o preparados comerciales de venta en farmacias. Si a pesar de utilizar estos productos no está bien hidratado, su médico decidirá si se le debe alimentar con la ayuda de una sonda.

- Es fundamental estar incorporado cuando vaya a comer.

Alimentos recomendados para una alimentación pastosa

Grupo de alimentos raciones recomendadas	Alimentos de elección
Lácteos: 2-3 raciones al día	Leche, yogur, queso, natillas, flanes...
Carnes: 4-5 raciones/semana	Pollo y pavo sin piel, conejo, jamón cocido, ternera, cerdo y cordero
Pescado: 5-6 raciones/semana	Pescado blanco sin piel, pescado azul fresco y en conserva
Huevo: 2-3 raciones/semana	Huevo entero: cocido, revuelto, tortillas. Clara cocida, en merengue o punto de nieve
Cereales: 4-6 raciones/día	Sémola de trigo, de arroz, tapioca, pasta pequeña, pan tostado, galletas, magdalenas, melindros, bizcocho. Cereales dextrinados (papilla) para adulto
Verduras y hortalizas: 2 raciones/día	Zanahoria, calabacín, calabaza, cebolla, acelgas y espinacas (hojas), judía verde, tomate sin piel, puerro, puntas de espárrago, coliflor, corazón de alcachofa, patata
Legumbres: 1-2 raciones/semana Frutas: 2-3 raciones/día	Guisantes, lentejas, judías, garbanzos Manzana, pera, melocotón, plátano, zumo de uva o de naranja, fruta licuada, en almíbar o cocida. Frutos secos rallados
Grasas: 2 raciones/día	Aceite, mantequilla, margarina, crema de leche

Preparaciones

- Conviene variar con mucha frecuencia las diferentes formas de cocer los alimentos: hervido, estofado, plancha, horno, papillote...
- Los fritos y rebozados son poco recomendables: no hay que abusar de ellos.