


**SERVICIO DE MEDICINA INTERNA**  
**INFORMACION NUTRICIONAL**
**RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON DISFAGIA**

- Adecuar el tipo y consistencia de los alimentos a la capacidad deglutoria del paciente, que además puede ir variando con el tiempo y el proceso de la enfermedad.
- Espesar líquidos para lograr la ingesta adecuada correcta y evitar la deshidratación.
- Administrar alimentos sólidos en textura puré. No mezclar texturas diferentes.
- Ofrecer los alimentos en presentaciones / colores atractivos.
- Intentar estimular el reflejo deglutorio con alimentos amargos/ácidos o fríos/calientes o muy gustosos.
- Utilizar gelatinas, aguas gelificadas o salsas para facilitar la ingesta y toma de fármacos.
- Repartir la comida del día en pequeñas tomas frecuentes y muy nutritivas.
- El paciente debe estar sentado en una posición cómoda y, en lo posible, en un ambiente relajado.
- Es importante impedir la hiperextensión del cuello (reacción frecuente cuando existe disfagia) con un soporte adecuado para la cabeza.
- Es recomendable una ligera flexión de la cabeza, hacia delante, acompañando el movimiento deglutorio.
- En caso de hemiplejía, inclinar la cabeza hacia el lado lesionado, para estrechar la entrada de la laringe, se aumenta el cierre de las cuerdas vocales y se limita el paso del alimento hacia las vías respiratorias.
- Comer pequeñas cantidades en cada bocado.
- Dejar tiempo suficiente para la deglución.
- Evitar que se acumule alimento en la boca.
- Facilitar la deglución con maniobras musculares, como la deglución con esfuerzo o deglución con la lengua entre los dientes, que un logopeda puede enseñar a ejercitar.
- Puede ser de utilidad inhalar antes de tragar y sacar el aire después de la deglución, ya que ello ayuda a mantener limpias las vías respiratorias.
- Toser después de tragar para arrastrar los posibles alimentos que hayan penetrado en la vía respiratoria.
- Debe impedir que el paciente hable mientras esté comiendo.

**RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS:**

<b>Alimento líquido</b>	<b>Textura nectar-miel</b>	<b>Textura pudding</b>
Zumo de fruta (para 100 cc)	Añadir 60 g de melocotón en almíbar o plátano	Añadir 120 g de melocotón en almíbar o plátano
Leche (para 100 cc)	Añadir 12 g (3 cucharadas de postre) de papilla de cereales	Añadir 20 g (5 cucharadas de postre) de papilla de cereales
Caldo (para 100 cc)	Añadir 12 g de papilla de cereales, sémola, tapioca o puré de patatas instantáneo	Añadir 20 g de papilla de cereales, sémola, tapioca o puré de patatas instantáneo
Para cualquier líquido 100 cc (cuando se desea mantener el sabor original)	Añadir 1-2 cucharadas soperas de espesante comercial neutro	Añadir 3 cucharadas soperas de espesante comercial neutro