



desayuno

papilla de cereales infantiles

- 200 c.c. (1 vaso) de leche entera.
- 5 g. (1 cucharada de postre) de miel.
- 50 g. de cereales infantiles (5 cucharadas).

otras variantes:

LECHE CON

- 8 cereales con miel
- multifrutas
- 5 cereales con yogur
- 8 cereales con cacao



media mañana

batido de yogur con frutas

- 125 g. de yogur natural azucarado. (1 unidad)
- 50 g. de plátano. (1/2 unidad mediana)
- 50 g. de pera. (1/2 unidad mediana)
- 60 g. de manzana. (1/2 unidad mediana)
- 50 c.c. de leche. (1/4 de vaso)



comida

**puré de verduras con pollo**

- 200 g. de caldo de verduras. (1 vaso)
- 100 g. de patata hervida. (2 unid. pequeñas)
- 50 g. de calabacín hervido. (1/2 unid. med.)
- 50 g. de zanahoria hervida. (1 unid. pequeña)
- 50 g. de judías verdes. (10 unid. pequeñas)
- 15 g. de queso en porciones. (1 unid.)
- 100 g. de pollo hervido. (1/2 pechuga mediana)
- Una pizca de sal.

postre: MERENGUE (45 g. o 3 claras de huevo y unos 20 g. de azúcar, 2 cucharadas soperas).

otras variantes de puré de verduras:



- Pavo cocido.
- Huevo cocido.
- Ternera hervida.



merienda

compota de frutas con galletas

- 200 c.c. de zumo de frutas. (1 vaso)
- 60 g. de manzana. (1/2 unidad mediana)
- 30 g. de plátano. (1/4 unidad mediana)
- 50 g. de pera. (1/2 unidad pequeña)
- 30 g. de galletas.. (5 unidades)



cena

**puré de pescado**

- 200 c.c. de caldo de verduras o de pescado. (1 vaso)
- 20 g. de tapioca. (2 cucharadas soperas)
- 10 c.c. aceite de oliva. (1 cucharada sopera)
- 50 g. de patata cocida. (1 unid. pequeña)
- 30 g. de judías verdes. (5 unid. pequeñas)
- 30 g. de calabacín. (1/4 unidad pequeña)
- 150 g. de lenguado limpio y cocido. (1 unidad mediana)

postre: CUAJADA CON MIEL (150 g. o 1 unidad de cuajada, y 10 g. de miel, 1 cucharada).



DISFAGIA

recomendaciones



Servicio de Geriatría



1.- RECOMENDACIONES RELATIVAS AL ENTORNO

- Procurar que la comida se lleve a cabo en un ambiente tranquilo y agradable.
- Evitar hablar durante la comida para disminuir el riesgo de atragantamiento.
- Evitar las prisas durante la comida para disminuir el riesgo de aspiración y atragantamiento.
- Limitar la cantidad de comida a un bocado cada vez. Los líquidos se han de consumir entre bocados.
- Evitar la mezcla de alimentos con diferentes texturas con el objetivo de conseguir una ingesta segura y eficaz.
- Mantener una correcta higiene bucal para evitar infecciones.

2.- RECOMENDACIONES POSTURALES

- Antes de comer, sentar al paciente erguido procurando que los hombros estén rectos.
- Si los alimentos se atascan, colocar al paciente de pie, estirando la parte superior del cuerpo y los brazos del paciente. Haga que dé unos cuantos pasos.
- Es recomendable, en la medida de lo posible, dejar transcurrir 3 horas desde la cena hasta la hora de acostarse para asegurar que no quedan restos de comida en boca y esófago.

CONSEJOS DURANTE LA ALIMENTACIÓN
LÍQUIDOS Y SÓLIDOS

- A. Asegurar que el paciente está sentado cómodamente y con la cabeza erguida.
- B. Asegurar que el paciente está relajado y tranquilo antes de comer y/o beber.
- C. Silencio. Asegurar que el paciente está callado antes y durante la ingesta de alimentos líquidos y/o sólidos.
- D. Evitar mezclar líquidos y sólidos. Considere utilizar agentes espesantes naturales o comerciales si el paciente lo requiere.

- E. El paciente no debe tener prisa. Deberá hacer una pausa si está cansado y comer de forma regular pequeñas cantidades evitando realizar una única ingesta voluminosa.
- F. Permanezca sentado durante al menos media hora después de comer y/o beber.
- G. Al finalizar la ingesta, asegúrese de que la boca está totalmente libre de residuo.

3.- RECOMENDACIONES DIETÉTICAS GENERALES

- Comer frecuentemente y en pequeñas cantidades para evitar atragantamientos y prevenir la desnutrición.
- Es recomendable aumentar la ingesta durante la mañana ya que la mayoría de pacientes refieren mayor sensación de apetito.
- Recomiende al paciente oler y saborear los alimentos ya que estimula el apetito y la producción de saliva.
- Para estimular el apetito, es importante cuidar el aspecto y presentación de las comidas. Intente realizar los purés de carne o pescado y verduras separados para mejorar el color final del plato.
- Seleccione alimentos con la textura adecuada y vigile comidas pegajosas (puré de patata, caramelos) con dos consistencias (yogur con frutas), con fibras duras (espárragos), con huesos, petitas, espinas...
- Utilice utensilios especiales si el paciente lo requiere (vasos anchos) y evite las cañas para administrar los líquidos.

SABER+ La deglución

El complejo acto de deglución comienza con un acto voluntario, por el cual el alimento es llevado hacia la faringe. En este lugar se activa un proceso involuntario, que involucra la faringe y el esófago, que termina con el alimento en el estómago.

La primera fase involucra una serie de mecanismos que impiden el paso del alimento hacia la nariz o a la vía aérea. La segunda fase se inicia con una contracción en la faringe y una relajación del esfínter esofágico superior (EES), esto permite que el alimento pase al esófago donde simultáneamente se inicia una onda peristáltica y propulsiva (peristalsis primaria) en el esófago y una relajación transitoria del esfínter esofágico inferior (EEI). Esta última no se recupera hasta que el alimento es barrido por la onda peristáltica al estómago. La presencia de alimentos en el esófago puede estimular ondas peristálticas, no relacionadas a actos de la deglución (peristalsis secundarias). Ondas de contracción que ocurren simultáneamente, sin carácter peristáltico, en largos segmentos del esófago son denominadas contracciones terciarias.



CONSEJO Videotutoriales de cuidados

Desde el Hospital San Juan de Dios de León, nos esforzamos en fomentar la formación de familiares para el cuidado de pacientes. En la sección "vídeos" de nuestra web podrás encontrar varios video-tutoriales útiles.

CÓMO MODIFICAMOS LA CONSISTENCIA
DE LOS LÍQUIDOS A INGERIR



Leche mezclada con maicena o cereales o galletas.



Zumos mezclados con maicena.



Caldo mezclado con tapioca, queso, patata.



Cremas mezcladas con patata, tapioca, maicena, queso, patata.



ESPESENTES:

- Consistencia néctar: es una textura similar a la de un zumo concentrado y a diferencia del resto de texturas, gotea.
- Consistencia miel: es una textura más espesa que el néctar, similar a la miel. Cuando vierte un líquido con esta consistencia, observará que el vaso se vacía muy lentamente debido a la densidad.
- Consistencia pudding: es la textura más espesa, similar a un flan de huevo. Se utiliza la cuchara.