

Cuando usted tiene dificultad para tragar, tiene disfagia. La disfagia aumenta el riesgo de que comida o líquido entre en sus pulmones. A esto se le llama aspiración. Cambiar la textura y la consistencia de lo que usted come y bebe puede ayudar a evitar que entren en sus pulmones.

Este folleto proporciona consejos para prevenir la aspiración. También le explica diversas formas para preparar sus alimentos a fin de que los pueda tragar de una forma segura.

Su Patólogo del Habla

Su patólogo del habla trabajará con usted para mejorar su capacidad de tragar. Pueda que usted tenga que hacer algunos ejercicios. Podrá aprender algunas nuevas formas de tragar que le ayudarán a evitar que la comida y la bebida entren en sus pulmones.

El patólogo del habla también le ayudará a escoger alimentos y maneras de prepararlos que son más seguras de tragar. A medida que progresa su tratamiento, su dieta y su forma de tragar pueden cambiar. Si tiene alguna pregunta o preocupación, por favor hable con su patólogo del habla.

Reducción del Riesgo de Aspiración:

Estos consejos pueden ayudarle a reducir el riesgo de que comida o líquido entre en sus pulmones:

- Siéntese erguido al comer o beber. Manténgase erguido por 30 minutos después de las comidas.
- Coma y beba despacio.
- Concéntrese en masticar y tragar. Evite hablar y otras distracciones, tales como ver televisión mientras come y bebe.
- Tome pequeños bocados y sorbos.
- Asegúrese de que su boca está vacía antes de tomar el siguiente bocado o sorbo.

Consistencia de los Líquidos

Cuando usted tiene disfagia, hablamos acerca del espesor de los líquidos en estos términos: fino, néctar y miel.

Los líquidos con una consistencia como la del agua son **finos**. Aquí hay algunos líquidos finos:

- Caldos
- Café
- Ensure
- Jugos de frutas
- Leche
- Sodas
- Té
- Agua

La gelatina, el helado y el hielo también forman parte de este grupo, ya que se derriten en la boca a una consistencia fina. Usted puede usar un agente espesante para llevar líquidos finos a una consistencia **tipo néctar** que resulta más fácil de tragar. Aquí hay ejemplos de líquidos de consistencia tipo néctar:

- Suero de mantequilla
- Néctares de frutas
- Algunos batidos
- Jugo de tomate
- V-8

También puede espesar los líquidos aún más y llevarlos a una consistencia **tipo miel**.

Texturas de Alimentos

Cuando usted tiene disfagia, agrupamos los alimentos en diferentes niveles del 1 al 3, del más fácil al menos fácil de tragar.

Los alimentos del nivel 1 son en forma de puré y no necesitan ser masticados. Usted puede convertir muchas verduras, frutas y carnes en puré. Aquí hay algunos ejemplos de otros alimentos de nivel 1:

- Puré de manzana
- Alimentos para bebés
- Crema de Trigo
- Puré de papa
- Pudín
- Sorbete
- Sopas, coladas
- Yogurt, sin trozos

Los alimentos de nivel 2 deben ser suaves, húmedos y fáciles de masticar. Piense en estos alimentos como molidos, más que en forma de puré. Aquí hay algunos ejemplos de alimentos de nivel 2:

- Queso cottage
- Huevos
- Pescado, bien cocido
- Carnes molidas
- Fideos
- Papa, horneada
- Frijoles refritos
- Tortilla, de harina

Los alimentos de nivel 3 son suaves, fáciles de masticar y cortados en trozos de ½ pulgada. Aquí hay algunos ejemplos de alimentos de nivel 3:

- Bananas
- Panes, blandos
- Galletas blandas,
- Huevos
- Papas fritas
- Carne, picada y jugosa
- Tortillas, de maíz
- Verduras, bien cocidas

Al nivel de la **dieta suave**, sus alimentos deben ser fáciles de cortar con un tenedor. Evite las carnes duras, crujientes y resistentes.

Al nivel de la **dieta general**, usted puede comer todos los alimentos sin ninguna restricción.