

## Consejos alimenticios para la disfagia

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 da consejos para prevenir la aspiración. También le explica diferentes maneras 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 durante 30 minutos después de las comidas.
- Coma y beba lentamente.
- Céntrese en masticar y tragar. Evite hablar y otras distracciones, como ver la 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**. Estos son algunos líquidos finos:

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| • Caldos          | • Leche            |
| • Café            | • Bebidas gaseosas |
| • Ensure          | • Té               |
| • Jugos de frutas | • Agua             |

La gelatina, el helado y el hielo también pertenecen a este grupo porque se derriten hasta alcanzar 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 | • Jugos de tomate |
| • Néctares de frutas   | • V-8             |
| • Algunos batidos      |                   |

Puede espesar aún más los líquidos hasta alcanzar la consistencia de la **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. He aquí algunos ejemplos de otros alimentos de nivel 1:

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| • Puré de manzanas    | • Pudín              |
| • Alimentos para bebé | • Sherbet            |
| • Crema de trigo      | • Sopa, colada       |
| • Papas, en puré      | • Yogurt, sin trozos |

Los alimentos del **nivel 2** deben ser blandos, 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:

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| • Requesón               | • Fideos            |
| • Huevos                 | • Papas horneadas   |
| • Pescado, bien cocinado | • Frijoles refritos |
| • Carne molida           | • Tortillas, 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:

- |                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| • Plátanos                 | • Carne picada y humedad    |
| • Panes, blandos           |                             |
| • Galletas dulces, blandas | • Tortillas, maíz           |
| • Huevos                   | • Vegetales, bien cocinadas |
| • Papas fritas             |                             |

Al nivel de la **dieta blanda**, 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.