

Módulo 6: Tratamiento dietético de la disfagia

Objetivos

- Modificaciones de la dieta
 - Alimentos líquidos
 - Alimentos sólidos
 - Alimentos de riesgo
 - Dietas de diferentes consistencias
- Menús ejemplo
- Indicaciones de la dieta
- Tratamiento nutricional

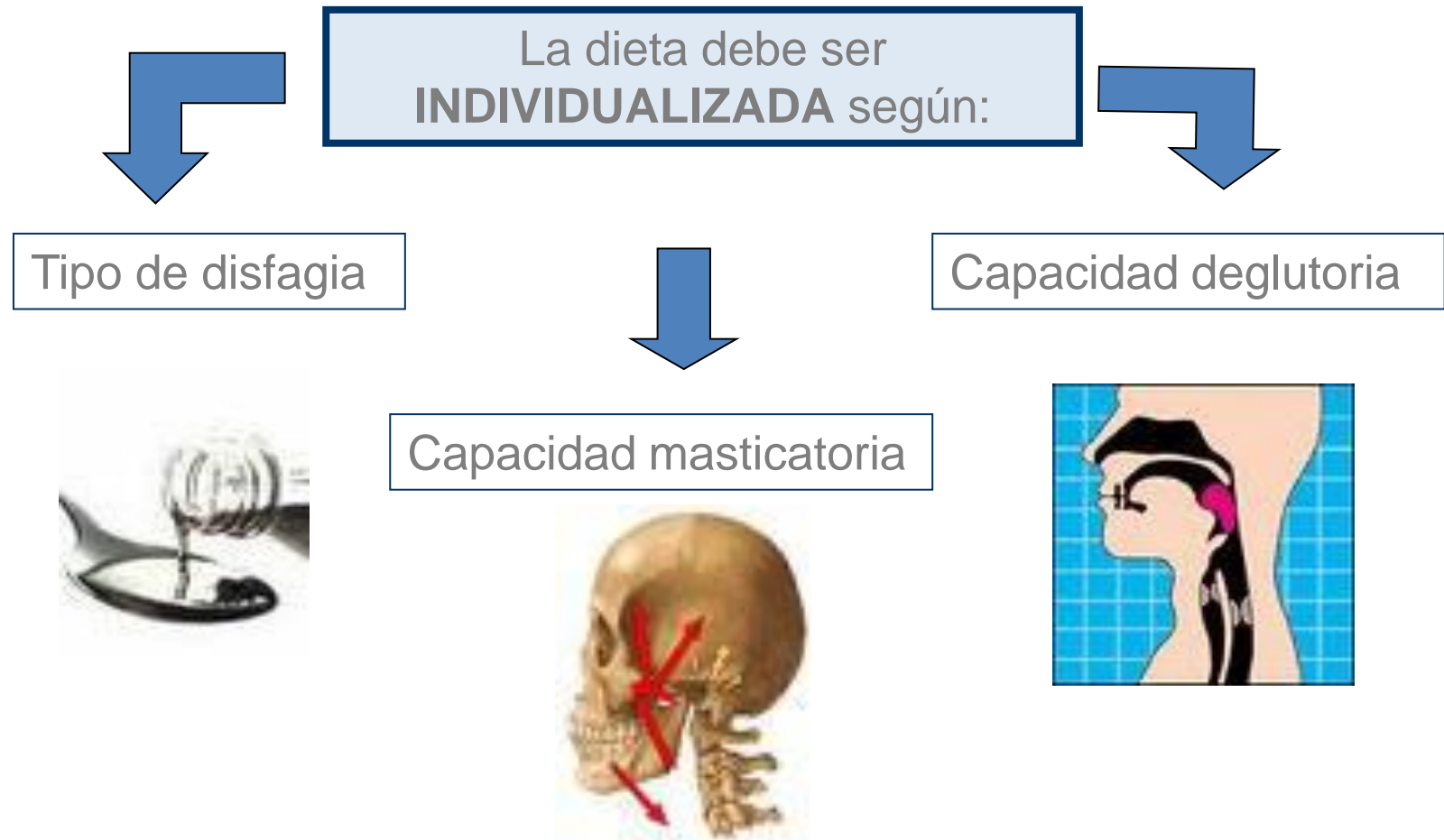
Objetivos



Las recomendaciones dietéticas indicadas al paciente con disfagia tienen por **objetivo**:

- Que el paciente pueda alimentarse con seguridad, reduciendo al máximo las complicaciones respiratorias.
- Que el paciente pueda alimentarse en suficiente cantidad para mantener o conseguir un buen estado nutricional y de hidratación.

Modificaciones de la dieta



Alimentos líquidos

Los alimentos líquidos se pueden dividir en 3 grupos:

1. Líquidos de consistencia ligera o fina como agua, caldos o zumos suaves.
2. Líquidos de consistencia mediana o néctar como zumo de tomate, néctar de frutas o batidos.
3. Líquidos de consistencia semisólida o pudding como puré de fruta, yogur o natillas.



Alimentos sólidos

Los alimentos sólidos se pueden dividir en 4 grupos según presenten más o menos facilidad en la deglución:

1. Alimentos sólidos **homogéneos** como puré de patata o plátano.
2. Alimentos sólidos **disgregables** como hamburguesas, galletas o huevos revueltos.
3. Alimentos **multitextura** como guisos de verduras o espaguetis con carne.
4. Alimentos **crujientes** como pan tostado o biscotes crujientes.



Alimentos de riesgo en disfagia

<ul style="list-style-type: none">• Alimentos con textura mixta	Leche con galletas, sopa de arroz o Pasta...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos que desprendan líquidos	Sandía, naranja, mandarina, pera de agua...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos que pueden fundirse	Helados, gelatinas...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos que no forman bolo	Arroz, legumbres enteras, guisantes...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos que se desmenuzan en boca	Carne picada, galletas de hojaldre, Tostadas...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos pegajosos	Leche condensada, miel, bollería, caramelos...
<ul style="list-style-type: none">• Alimentos resbaladizos	Guisantes, almejas, habas...

Dietas con diferentes consistencias

Según la capacidad deglutoria se utilizan 3 tipos de dietas:

- ❖ Dieta triturada.
- ❖ Dieta basal mecánica.
- ❖ Dieta de fácil masticación y deglución.

Dietas con diferentes consistencias

DIETA TRITURADA (HOMOGENEA)

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Purés de consistencia suave y uniforme.- No requiere masticación.- No se mezclan consistencias.- Sólo es posible comer el alimento con cuchara.-Se puede llegar a consistencias más pastosas con espesantes o alimentos según el grado de disfagia.	Elaboraciones tipo cremas o purés de todo tipo de alimentos sólidos y bien tamizados. Postres tipo natillas, flan de huevo, batidos de fruta, purés de fruta etc.



EJEMPLO DE MENÚS DIETA TRITURADA

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
L	1 Bol de papilla de cereales con 1 cucharada de miel triturado	Puré de verduras Triturado de merluza con patata, cebolla y zanahoria 1 yogur	Natillas	Caldo de pescado y sémola Triturado de 2 huevos cocidos con jamón dulce y queso Compota de fruta
M	1 vaso de yogur líquido 30 g cereales de desayuno 1 cp azúcar o miel triturado	Triturado de arroz con tomate Triturado de pollo con verduras Puré de pera	Yogur	Crema de calabacín Triturado de panga con berenjena, patata y cebolla vaso de leche
X	Papilla de cereales al cacao	Puré de lentejas y 1 clara de huevo Triturada de lenguado con pimiento verde, zanahoria y patata 1 cuajada	Batido de plátano	Vichyssoise con espesante Triturado de pavo con verduras Compota de fruta

* Se puede añadir espesante para homogenizar y ajustar la textura deseada.

Dietas con diferentes consistencias

DIETA BLANDA MECÁNICA

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Purés de consistencia suave y uniforme.- Pueden o no requerir masticación o masticación muy suave, con formación fácil del bolo.- No se mezclan consistencias.- Evitar alimentos que se fragmenten en piezas firmes y secas.- Puede comerse con cuchara o tenedor.- Se puede llegar a consistencias más pastosas con espesantes o alimentos según grado de disfagia.- Puede moldearse.	Elaboracion es tipo pudín, pastel de pescado o queso. Flan, mousse, soufflé...



EJEMPLO DE MENÚ DIETA BLANDA MECÁNICA

	Comida	Merienda	Cena
L	1 Bol de papilla de cereales con 1 cucharada de miel triturado	Puré de verduras Triturado de merluza con patata, cebolla y zanahoria 1 yogur	Natillas Caldo de pescado y sémola triturado Triturado de 2 huevos cocidos con jamón dulce y queso Compota de fruta
M	1 vaso de yogur líquido 30 g cereales de desayuno 1 cp azúcar o miel triturado	Triturado de arroz con tomate Triturado de pollo con verduras Puré de pera	Yogur Crema de calabacín Triturado de panga con berenjena, patata y cebolla vaso de leche
X	Papilla de cereales al cacao	Puré de lentejas y 1 clara de huevo Púdding de pescado y patata 1 cuajada	Batido de plátano Vichisoyse con espesante Mousse de espárragos Triturado de halibut con tomate, cebolla y calabacín 1 yogur

-Si se tolera la textura húmeda, pueden presentarse los purés de carnes o pescados en forma de pastel o pudin, dándoles forma con un molde.

Dietas con diferentes consistencias

DIETA FÁCIL MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Alimentos suaves pero húmedos, no triturados.- Requiere masticación suave.- Se acompaña de salsas espesas.- Admite modificaciones de textura.- Puede triturarse fácilmente con tenedor.	Alimentos enteros pero blandos como tortilla, pescado cocido, patata cocida, fruta madura...



EJEMPLO DE MENÚ DIETA DE FÁCIL MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
L	Leche con cereales tipo papilla	Verduras cocidas Merluza hervida con patata, cebolla y zanahoria 1 yogur	Natillas	Pastel de berenjenas y pimientos rojos Tortilla de 2 huevos con jamón dulce y queso Compota de fruta
M	1 yogur con cereales de desayuno 1 cp azúcar o miel triturado	Pasta cocida con tomate Pollo con bechamel de champiñones Pera cocida	Yogur	Calabacín hervido Panga cocido con berenjena, patata y cebolla Vaso de leche
X	Cereales con leche al cacao	Puré de lentejas y 1 clara de huevo Púdding de pescado y patata 1 cuajada	Batido de plátano	Halibut en papillote con tomate, cebolla y calabacín 1 yogur

No necesarias texturas tan trituradas, sino sólidos blandos que puedan ser tomados con cuchara o tenedor

Indicaciones de la dieta

La **textura** y el **volumen** de los alimentos deben adaptarse a la capacidad del paciente para deglutirlos con **seguridad** y **eficacia**.

Es de gran importancia conocer el resultado del **MECV-V**.

Niveles de consistencia

- Viscosidad baja/líquido (agua, leche, café, infusión...).
- Viscosidad media/néctar (zumo de melocotón o tomate, yogur líquido).
- Viscosidad alta/pudín (gelatina, flan...).

Indicación de la dieta

Niveles de volumen

- Volumen alto: alimentación con cuchara sopera rasa.
- Volumen medio: alimentación con cuchara de postre.
- Volumen bajo: alimentación con cuchara de café.



Indicación de la dieta

Según capacidad deglutoria dieta basal

TRITURADA

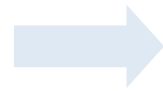


- Alteración de la fase preparatoria y oral con mal sello labial.
- Problemas de dentadura.
- Poca movilidad y debilidad orofacial.
- Dificultad para controlar, mantener y formar el bolo dentro de la boca.
- Alteración de la fase faríngea.

Indicación de la dieta

Según capacidad deglutoria dieta basal

BLANDA MECÁNICA

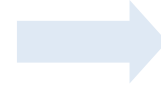


- Alteración de la fase faríngea.
- Hipomotilidad lingual.
- Debilidad de la fuerza de propulsión.

Indicación de la dieta

Según capacidad deglutoria dieta basal

FÁCIL MASTICACIÓN Y DEGLUCIÓN



Como transición a la dieta normal.

Indicación de la dieta

DIFICULTAD AL TRAGAR SÓLIDOS:

Inicialmente probar con:

- Dieta de fácil masticación y deglución
- Líquidos espesos

Muchas veces se acaba requiriendo dieta triturada homogénea con líquidos espesados a diferente consistencia según la alteración.



Indicación de la dieta

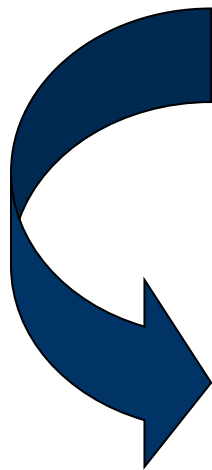
DIFICULTAD AL TRAGAR LÍQUIDOS;

- Según el grado de tolerancia la dieta puede variar desde una textura más suave a más espesa.
- Si no hay dificultad de masticación se puede probar una dieta con alimentos enteros que no desprendan líquidos.
- Se administrarán los líquidos espesados.



Tratamiento nutricional

Paciente disfágico que presenta desnutrición o alto riesgo de desnutrición o incapacidad de alimentación.



Requiere **TRATAMIENTO NUTRICIONAL**

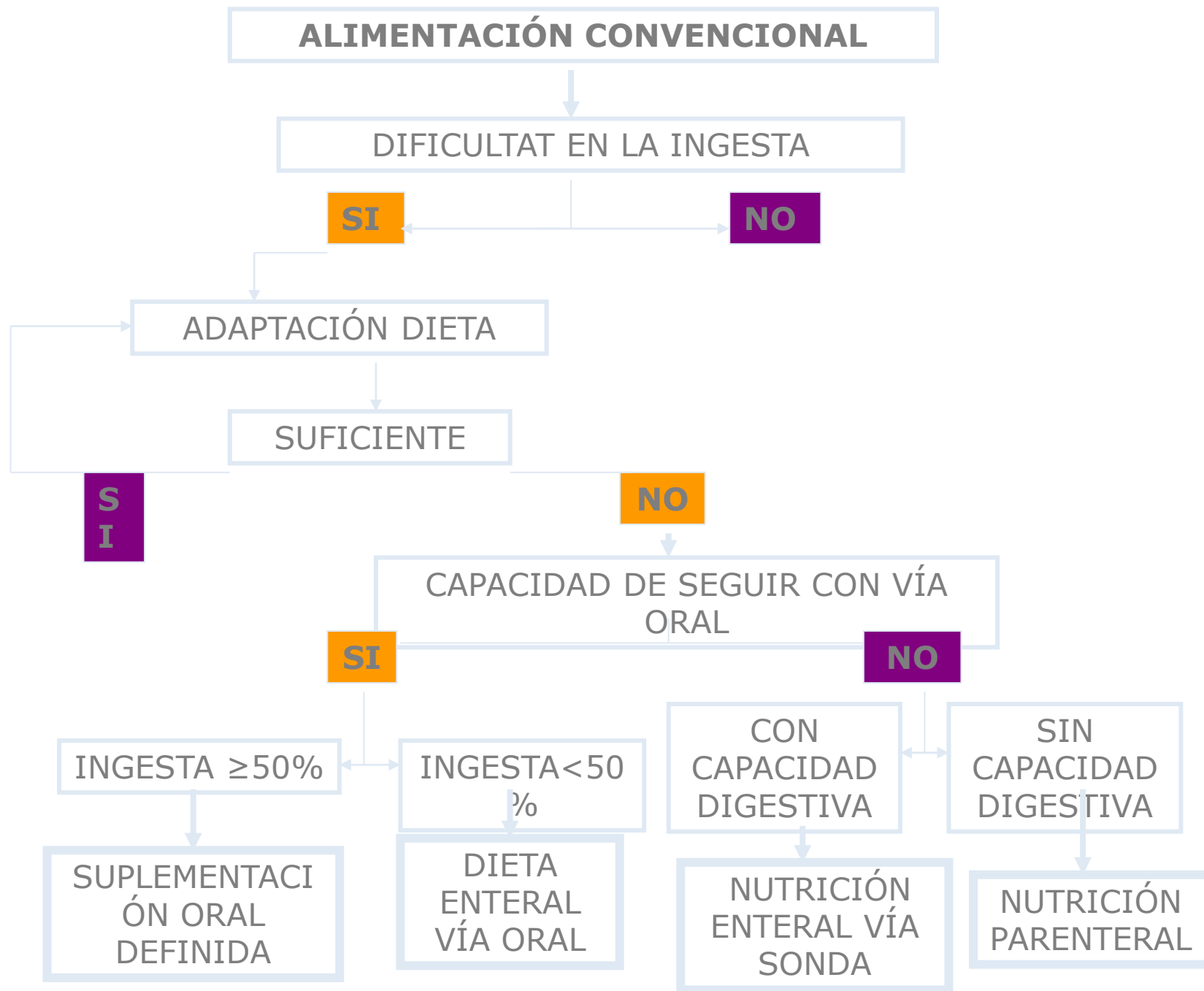


Tratamiento nutricional

OBJETIVO:

- Aumentar la ingesta total de nutrientes.
- Mantener y/o recuperar el estado nutricional, la capacidad funcional, la calidad de vida.
- Reducir la morbimortalidad.





Tratamiento nutricional

PASOS A SEGUIR:

1. Ajustar la dieta con enriquecimientos naturales.
2. Ayudar a complementar la dieta con alimentos de alimentación básica adaptada.
3. Suplementos nutricionales.
4. Nutrición enteral.

Tratamiento nutricional

ENRIQUECIMIENTOS NATURALES:

Seleccionar alimentos y/o cocciones energéticas (estofados, frituras, guisados...).

Buena presentación de los platos para que sean apetitosos.

Preparar los platos con poco volumen de comida pero de alto valor calórico.

- Ejemplos

- Sopas y purés enriquecidos con queso, clara de huevo o pan frito.
- Yogures y leche enriquecidos con frutos secos, miel o leche en polvo.
- Aliñar los platos con aceite de oliva.



Tratamiento nutricional

ALIMENTACIÓN BÁSICA ADAPTADA:

Son productos con una composición nutricional y consistencia definida.

Existen diferentes alimentos con diferentes texturas:

- Cereales desayuno o merienda
- Cremas y purés para comidas y cenas
- Purés de frutas
- Aguas gelificadas, gelatinas y espesantes
- Módulos de proteínas o energéticos en polvo

Tratamiento nutricional

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL

Fórmulas de composición **definida** de nutrientes.

Elaborada para administrar vía oral.

Tiene por objetivo complementar una dieta **insuficiente**.



Tratamiento nutricional

A TENER EN CUENTA CON LA SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL:

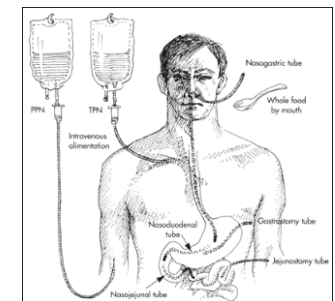
- Elegir la fórmula adecuada en función del tipo de deficiencia detectada (energética, proteica, mixta...).
- Escoger los sabores preferidos por el paciente y la consistencia adecuada (líquidos, pudín...).
- Establecer los horarios de la toma para no interferir con las comidas.
- Explicar al paciente y familiares o cuidadores la importancia de la toma de los suplementos como parte esencial en el tratamiento.
- El equipo de nutrición debe valorar regularmente la eficacia de la intervención nutricional y establecer las modificaciones oportunas.

Tratamiento nutricional

NUTRICIÓN ENTERAL:

En los pacientes con disfagia la indicación de nutrición enteral vía sonda u ostomía puede ser por:

- Dificultad para cubrir los requerimientos nutricionales e hídricos por alteración en la deglución, por tanto utilizándola de manera combinada con la ingesta oral.
- Riesgo de broncoaspiración por lo que la nutrición enteral debe ser completa vía sonda u ostomía evitando la vía oral.



Vías de sonda

