

RECOMENDACIONES: PACIENTE CON DISFAGIA



EJEMPLO MENÚ

+ **DESAYUNO**

- ✓ Lácteo + galletas + fruta
(triturar todo junto)

+ **MEDIA MAÑANA**

- ✓ Fruta triturada

+ **COMIDA**

- ✓ **Plato principal:** Fécula + proteína + verdura + aceite
(triturar todo junto)

- ✓ **Postre:** Lácteo

+ **MERIENDA**

- ✓ Lácteo + galletas + fruta
(triturar todo junto)

+ **CENA**

- ✓ **Plato principal:** Fécula + proteína + verdura + aceite
(triturar todo junto)

- ✓ **Postre:** Fruta triturada

+ **RECENA**

- ✓ Lácteo

Ante cualquier incidencia o duda llamar o dirigirse a la **consulta** donde le hacen el seguimiento o en caso necesario acudir a urgencias

TELÉFONOS DE INTERÉS



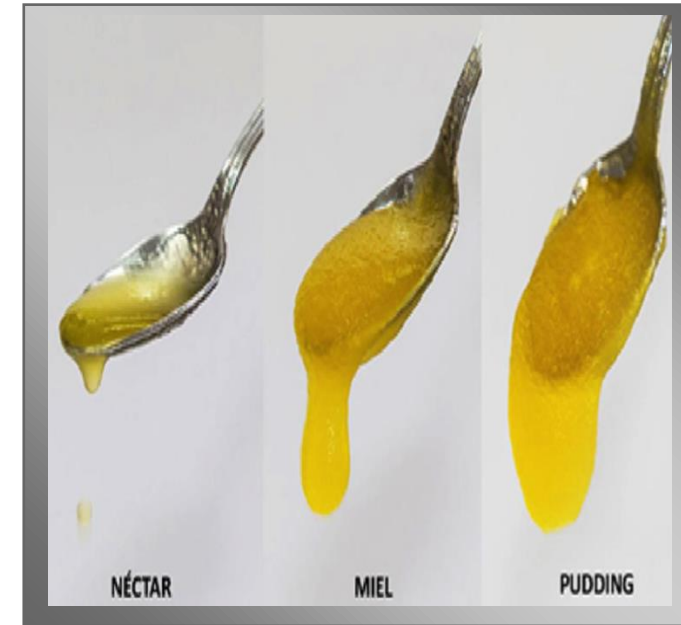
Centralita del HUCA
Extensión

985108000



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: DIETA TRITURADA EN PACIENTE CON DISFAGIA



UNIDAD DE DISFAGIA



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PACIENTE CON DISFAGIA

*Debe procurar hacer una alimentación completa y variada, para obtener una **NUTRICIÓN e HIDRATACIÓN** adecuadas. En estas recomendaciones le indicamos qué alimentos debe tomar a diario y qué manipulaciones culinarias precisa para facilitar la ingesta.*

GRUPOS DE ALIMENTOS Y RACIONES DIARIAS

LECHE Y DERIVADOS

3-4 raciones diarias

- ✓ Leche, yogur, queso.
- ✓ Postres elaborados con leche (flan, natillas).

FÉCULAS

4-6 raciones diarias

- ✓ Patatas, legumbres, cereales y derivados (arroz, pasta, pan, papillas de galletas o cereales).

PROTEINAS

2 raciones diarias

- ✓ Pescado, huevo, carnes y derivados.

FRUTAS / VERDURAS

3-5 raciones diarias

ACEITE

4-5 cucharadas diarias

LÍQUIDOS

1,5 – 2 litros al día

- ✓ Agua, zumo, caldo, infusiones.



CONSEJOS CULINARIOS

- ✚ Tome todos los **ALIMENTOS TRITURADOS**, con la consistencia que se le indique.



- ✚ La **textura** de los triturados deber de ser **fin y homogénea** (sin grumos, pieles, pepitas, espinas, cartílagos, tendones, esquirlas de hueso,...).

- ✚ **No** tome platos con **doble textura** (mezcla de líquido y sólido), por ejemplo: sopa con

pasta, leche con galletas troceadas, yogures con trozos,...).

- ✚ Incluya alimentos variados y de calidad.
- ✚ Cuide la elaboración para que la comida le resulte lo más apetitosa posible.
- ✚ Tome los líquidos con la consistencia que se le indique añadiéndole el espesante que precise
- ✚ Tome sólo gelatinas de farmacia.
- ✚ No coma helados



Si a pesar de estas recomendaciones sigue teniendo dificultad para comer, beber o pierde peso, comuníquese a su médico responsable.