

La disfàgia a líquids

Hi ha diferents malalties que produeixen dificultat per empassar els aliments i els líquids. Això s'anomena **disfàgia**. La modificació de la consistència dels aliments i dels líquids us ajudarà a empassar millor i prevenir així el risc d'ennuegament o broncoaspiració.

CONSELLS GENERALS

1. Procurar no parlar mentre menges.
2. Realitzar els àpats en un ambient tranquil i relaxat.
3. Menjar lentament i deixar prou temps entre cada cullerada.
4. Mantenir una correcta posició: assegut, espatlles cap endavant, cap lleugerament flexionada cap endavant i els peus recolzats a terra.
5. Utilitzar cacau labial per evitar esquerdes o que es ressequin els llavis.

RECOMANACIONS DIETÈTIQUES

1. És molt important no ingerir cap aliment líquid (aigua, llet, brou ...). L'aigua s'ha de prendre en forma de gelatines i s'han d'utilitzar espessidors per a la resta de líquids de la dieta. Per cobrir les vostres necessitats d'aigua, cal prendre com a mínim cinc gots de gelatina al dia. És molt important cobrir les necessitats d'aigua (entre 1 i 1,5l al dia) per la qual cosa suggerim diferents formes per espessir:
 - ≈ Aigua espessida amb gelatina convencional, tipus Royal[®], Gelatina[®] o gelatines ja preparades de venda al supermercat.
 - ≈ Aigua + suc de fruita espessida instantània per augmentar la consistència.
 - ≈ Aigua espessida amb saboritzant.
 - ≈ Aigua gelificada industrialment (disponible a les farmàcies).
2. Realitzar diversos àpats al dia en petits volums (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i respopó).
3. Hi ha recursos per espessir els líquids que a la vegada augmenten el valor nutritiu del propi aliment. Aquest és el cas de:
 - ≈ Llet espessida amb cereals en pols, galetes triturades o maizena instantània.
 - ≈ Suc de fruita amb cereals en pols i / o iogurt.
 - ≈ Caldo vegetal, d'au o de peix amb crema d'arròs o puré de patata instantani o pa ratllat o maizena instantània.
 - ≈ Sopa de sèmola o de tapioca amb brou.
4. Assegurar la ingesta dels àpats complerts: l'opció de plat únic és vàlida sempre que es representi el primer i el segon plat. Han d'estar presents: verdures, fècula (patata o arròs o pasta ...) i proteïnes (carn, peix o ou) en els purés del dinar i el sopar.
5. No barrejar aliments de diferent consistència, per exemple: sopa d'arròs o de pasta, compotes amb fruites o llet amb galetes sense una textura homogènia, o fruites amb molt de suc (ex. meló, taronja, síndria, raïm, etc).
6. Posar especial atenció als aliments que es trenquen fàcilment en trossets al mastegar com: galetes, patates xips, palets de pa, fruits secs, ...
7. Evitar plats i/o aliments embafadors i impactants que dificultin la deglució com el puré de patata (millor acompanyat amb verdures o hortalisses) o la xocolata.
8. Recomanem la possibilitat d'utilitzar l'"Alimentació Bàsica Adaptada" (purés deshidratats instantanis o ja preparats, així com cereals en pols dissenyats per a persones adultes de venda en hipermercats o farmàcies) per assegurar l'aport nutritiu de la preparació, facilitar la manipulació i aconseguir una textura homogènia.
9. Escollir preferentment àpats d'aspecte i color atractius, amb sabors diferents i condimentar-los per potenciar el seu sabor (amb espècies, herbes aromàtiques, sal, sucre ...). És important olorar i assaborir els aliments ja que poden augmentar la gana i la quantitat de saliva de la vostra boca.
10. Si cal triturar els menjars, procurar no deixar grumolls ni fils en els purés. Assegurar-vos que els purés tenen una textura homogènia.

Si malgrat aquestes indicacions perdeu pes i no el recupereu, consulteu l'especialista en nutrició.

La disfagia a líquidos

Existen diferentes enfermedades que producen dificultad para tragar los alimentos y los líquidos. Esto se denomina **disfagia**. La modificación de la consistencia de los alimentos y de los líquidos le ayudará a tragar mejor y prevenir así el riesgo de atragantamiento o broncoaspiración.

CONSEJOS GENERALES

1. Procurar no hablar mientras come.
2. Realizar las comidas en un ambiente tranquilo y relajado.
3. Comer lentamente y dejar suficiente tiempo entre cada cucharada.
4. Mantener una correcta posición: sentado, hombros hacia delante, cabeza ligeramente flexionada hacia delante y los pies apoyados en el suelo.
5. Utilizar cacao labial para evitar que se grieten o que se resequen los labios

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

1. Es muy importante no ingerir ningún alimento líquido (agua, leche, caldo...). El agua debe tomarla en forma de gelatinas y debe utilizar espesantes para el resto de líquidos de la dieta. Para cubrir sus necesidades de agua es necesario tomar como mínimo cinco vasos de gelatina al día. Es muy importante cubrir las necesidades de agua (entre 1 y 1,5 L al día) por lo que sugerimos diferentes formas para espesarla:

≈ Agua espesada con gelatina convencional, tipo Royal®, Gelatine® o gelatinas ya preparadas de venta en supermercado.

≈ Agua + zumo de fruta + espesante instantáneo para aumentar la consistencia.

≈ Agua + espesante saborizado.

≈ Agua gelificada industrialmente (disponible en farmacias).

2. Realizar varias comidas al día en pequeños volúmenes (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y recena)

3. Hay recursos para espesar los líquidos que a su vez aumentan el valor nutritivo del alimento. Es el caso de:

≈ Leche espesada con cereales en polvo, galletas trituradas o maicena instantánea.

≈ Zumo de fruta con cereales en polvo y/o yogur.

≈ Caldo vegetal, de ave o de pescado con crema de arroz o puré de patata instantáneo o pan rallado o maicena instantánea.

≈ Sopa de sémola o de tapioca con caldo.

4. Asegurar la ingesta de comidas completas: la opción de plato único es válida siempre que se represente el primer y el segundo plato. Han de estar presentes: verduras, fécula (patata o arroz o pasta...) y proteínas (carne, pescado o huevo) en los purés de la comida y la cena.

5. No mezclar alimentos de distinta consistencia, por ejemplo: sopa de arroz o de pasta, compotas con frutas o leche con galletas sin una textura homogénea, o frutas con mucho jugo (ej. melón, naranja, sandía, uva, ...

6. Prestar especial atención a los alimentos que se rompen fácilmente en trocitos al masticarlos como: galletas, patatas chips, palitos de pan, frutos secos...

7. Evitar platos y/o alimentos empalagosos e impactantes que dificultan la deglución como el puré de patata (mejor acompañado con verduras u hortalizas) o el chocolate.

8. Recomendamos la posibilidad de utilizar la "Alimentación Básica Adaptada" (purés deshidratados instantáneos o ya preparados, así como cereales en polvo diseñados para personas adultas de venta en hipermercados o farmacias) para asegurar el aporte nutritivo de la preparación, facilitar la manipulación y conseguir una textura homogénea.

9. Escoger preferentemente comidas de aspecto y color atractivos, con sabores diferentes y condimentelas para potenciar su sabor (con especias, hierbas aromáticas, sal, azúcar,..). Es importante oler y saborear los alimentos ya que pueden aumentar su apetito y la cantidad de saliva de su boca

10. Si necesita triturar las comidas, procure no dejar grumos ni hebras en los purés. Asegurarse que los purés tienen una textura homogénea.

*Si a pesar de todas estas indicaciones usted pierde peso y no lo recupera, consulte con su especialista en nutrición.