

## DIETA DISFAGIA FASE III

### CARACTERÍSTICAS

- Requiere masticación suave.
- Alimentos suaves pero húmedos. No triturados.
- Se pueden triturar fácilmente con tenedor.
- Se acompaña de salsas espesas.
- Se admite modificaciones de textura.

### TEXTURA

- Los alimentos se presentan enteros pero de fácil masticación y moldeables, siempre acompañados de salsa espesas.

### ALMUERZO Y MERIENDA



Bizcocho, leche y plátano.

### COMIDA



Canelones o albóndigas y melocotón

### SOPAR



Verdura con patata y hamburguesa con cebolla y pudding.

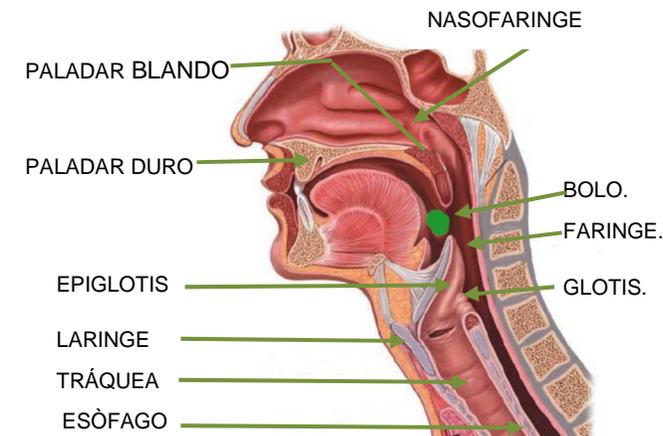
### RECOMENDACIONES GENERALES

- Nunca utilizar alimentos de doble textura, es decir, que mezclan líquidos y sólidos a la vez. Por ejemplo: la sopa con pasta, leche con pan, con galletas o magdalenas.
- La fruta siempre triturada, sobretodo que haga jugo. Por ejemplo naranja, sandia y melón.
- Evitar alimentos que se peguen a la mucosa: Lechuga, patatas chips, hojaldre.
- Las legumbres siempre pueden usarse sin piel.
- Prohibidos alimentos pegajosos como caramelos, leche condensada, productos de pastelería procesados.

# Consejos dietéticos en la Disfagia Orofaríngea

## ¿QUÉ ES LA DISFAGIA OROFARÍNGEA?

La disfagia orofaríngea es la imposibilidad para tragar o deglutir alimentos sólidos o líquidos, que provoca una dificultad del paso de la boca hasta el estómago, por causa de alteraciones neurológicas, neuromusculares o de otras.





### MEDIDAS POSTURALES

- Las comidas se realizarán siempre con el paciente sentado. Si no es posible, se debe intentar mantener el ángulo de 90°. (Dibujo)
- Evitar cualquier distracción mientras se esté comiendo, como ver la televisión, conversaciones, etc ...
- Introducir el alimento siempre horizontalmente, favorecer la función de tragar tirando levemente el mentón hacia adelante, nunca la cabeza hacia atrás.
- Realizar la maniobra del mentón.
- No estirarse hasta la media hora después de la ingesta.
- En la finalización de cada comida, realizar una correcta higiene bucal, así como la retirada de restos de alimentos que no hayan podido deglutir.
- No comer nunca si presenta: respiración dificultosa, nerviosismo o angustia o alto grado de preocupación. Dejar la comida para otro momento.

## DIETA DISFAGIA FASE I

### CARACTERÍSTICAS

- No requiere masticación.
- Solo se come con cuchara.
- No mezclar texturas.
- Se puede hacer más consistente con espesantes.
- Prohibido los alimentos que se puedan diluir en la boca como helados o gelatinas de postres.

### TEXTURA

- Cremas o purés tamizados.

### ALMUERZO Y MERIENDA



Bol de leche con cereales y compota de fruta.

### COMIDA



Puré de pepino o de pollo y patata . Y compota de fruta.

### CENA



Puré de calabaza o de pescado y yogur.

## DIETA DISFAGIA FASE II

### CARACTERÍSTICAS

- Puede o no masticar.
- Se come con cuchara o tenedor.
- Consistencia suave y uniforme que puede modelarse.
- Se permite la formación fácil del bolo.
- Se puede hacer más consistente con espesantes.
- Prohibido los alimentos que se puedan diluir en la boca como helados o gelatinas de postres.

### TEXTURA

- Elaboración tipo pudding, mousse o pastel al horno...
- Incorporando masticación suave.

### ALMUERZO Y MERIENDA



Yogur líquido, pan de molde con mantequilla, mermelada y manzana al horno.

### COMIDA



Ensaladilla rusa o berenjenas rellenas y natillas

### CENA



Patata al horno o pescado con verduras y flan.

*El enfermero/a /dietista le indicará cuando debe cambiar la fase de la dieta.*