

Tratamiento nutricional

La desnutrición es una de las complicaciones que padecen las personas afectadas de disfagia. Para evitarla hay que establecer las **pautas de un tratamiento nutricional que cubra los requerimientos nutricionales y de hidratación del paciente**, empezando por la adaptación de la dieta habitual.



Objetivos:

AYUDAR A LOS PACIENTES A TRAGAR para prevenir el atragantamiento y la aspiración:

- Los alimentos sólidos tendrán la textura adaptada.
- La adaptación de la viscosidad de los líquidos se realiza mediante el uso de espesantes.

OPTIMIZAR EL ESTADO NUTRICIONAL para prevenir la deshidratación y la desnutrición:

- Alimentos de alta densidad de nutrientes y poco volumen.

Adaptación de texturas y viscosidades

El tratamiento nutricional debe ofrecer una **dieta adecuada tanto en las texturas de los alimentos, como en la viscosidad de los líquidos**. El grado de adaptación estará determinado por el grado de disfagia una vez valorado por profesionales sanitarios, así como por las posibilidades de masticación del paciente.

Adaptación de texturas de alimentos:

Se aconseja que en la **adaptación de los alimentos** se elaboren a base de platos tradicionales modificando su textura, triturándolos hasta conseguir una **textura homogénea y adecuada**.

NIVELES DE TEXTURAS DE LOS ALIMENTOS SÓLIDOS

Textura	Descripción	Ejemplos
Puré	• Puré homogéneo, cohesivo, sin grumos. • No precisa masticación. • Distinta viscosidad en función de las necesidades del paciente. • Se puede añadir un espesante para mantener estabilidad y cohesión.	- Puré de patata y verduras con pollo, pescado, carne o huevo. - Leche con harina de cereales. - Frutas trituradas con galletas. - Flan, yogur, natillas.
Masticación muy fácil	• Alimentos de textura blanda y jugosa que requieren ser mínimamente masticados y pueden ser fácilmente chafados por un tenedor. • Incluye alimentos que forman bolo con facilidad. • Los más secos deben servirse con salsa.	- Espaguetis muy cocidos con mantequilla. - Pescado sin espinas con bechamel. - Miga de pan untada con tomate y aceite. - Manzana hervida.
Masticación fácil	• Alimentos blandos y jugosos que pueden partirse con un tenedor. • Los alimentos más secos deben cocinarse o servirse con salsas espesas. • Deben evitarse los alimentos que suponen un alto riesgo de atragantamiento.	- Verdura con patata. - Hamburguesa de ternera con salsa de tomate. - Fruta madura.
Normal	Cualquier tipo de alimento y textura.	- Incluye los alimentos con alto riesgo de atragantamiento.

Adaptación de viscosidades de los líquidos:

Los **líquidos deben espesarse** hasta conseguir la viscosidad adecuada dependiendo del grado de gravedad de la disfagia. Otra manera de aportar líquidos de manera segura es en forma de **aguas gelificadas**.

NIVELES DE TEXTURAS DE LOS LÍQUIDOS

Descripción	Características	Ejemplos de líquidos
Líquidos/ Líquidos espesos de forma natural	Viscosidad: de 1-50 cP Al decantarla fluye con rapidez	Agua, infusión, café
Néctar (suavemente espeso) 	Puede sorberse con pajita Puede beberse en taza Al decantarla deja un flujo rápido y puede dejar una película como residuo en el vaso Viscosidad: de 50-350 cP	Néctar comercial de frutas, crema de leche
Miel (moderadamente espeso) 	No puede sorberse con pajita Se puede beber desde una taza o tomar con cuchara aunque no mantiene su forma Viscosidad: de 351-1.750 cP	Líquidos espesados hasta la textura de la miel fluida o del yogur
Pudin (extremadamente espeso) 	Solo puede tomarse con cuchara, mantiene su forma y al decantarla cae en bloques No puede beberse Viscosidad: > 1.750 cP	Líquidos espesados hasta la textura de un puré

Adaptación de viscosidades. Tomada de Ashbaugh y Ferrero. Tratado de Nutrición

Además de adecuar viscosidad y textura según el grado de disfagia, hay que tener en cuenta los **alimentos a evitar**, platos o presentaciones de estos, que pueden comprometer la seguridad de la deglución:

ALIMENTOS A EVITAR EN LA DISFAGIA OROFARÍNGEA

A evitar	Descripción	Ejemplos
Texturas mixtas	Leche con pan o magdalenas Sopa de pasta o arroz Yogur con trozos	Poner suficiente pan o magdalenas para hacer una papilla Sopa de sémola de arroz o trigo Yogures con sabores o naturales
Alimentos que desprenden líquidos	Frutas jugosas: naranjas, mandarinas, sandía, melón...	Plátano maduro machacado con el tenedor, manzana asada o en compota, papilla de fruta fresca
Alimentos que puedan fundirse o derretirse	Helados, gelatinas comerciales	Agua gelificada apta para disfagia o agua con espesante comercial
Alimentos que no forman bolo	Arroz suelto, legumbre entera, guisantes	Arroz tipo risotto Hummus de legumbres Crema de guisantes
Alimentos que se desmenuzan en la boca	Galletas, hojaldre, bizcochos duros...	Mezclar con leche y triturar hasta conseguir una papilla
Alimentos pegajosos	Leche condensada, miel, pan de molde, puré de patatas espeso...	Puré de patata con cebolla y mayonesa
Alimentos resbaladizos	Berberechos, almejas, guisantes...	Pastel de pescado, pastel de verduras

Desnutrición y disfagia

_Terapia nutricional especializada

Cuando un paciente con disfagia no es capaz de cubrir sus requerimientos nutricionales a través de la alimentación natural o se encuentra en una situación de desnutrición, se debe plantear la **suplementación oral nutricional**

_¿Qué son los suplementos nutricionales?



Son productos formulados específicamente para **cubrir los requerimientos nutricionales del paciente**. Tienen como **objetivo completar una dieta insuficiente**, aportando energía, proteína y todos los nutrientes necesarios

_¿Cómo tomar el suplemento nutricional oral espesado?

- Agitar antes de consumir
- Consumir el suplemento despacio
- Se puede tomar frío o caliente
- Una vez abierto conservar en el frigorífico, máximo 24 horas

_¿Qué beneficios me aportan los suplementos nutricionales?

- Mejora el estado de salud
- Ayuda a reducir las complicaciones e infecciones
- Refuerza las defensas
- Mejora la cicatrización
- Disminuye el número de ingresos hospitalarios

El suplemento nutricional forma parte de su tratamiento por lo que es importante seguir las recomendaciones de uso y cumplir la pauta dietética

_El mejor momento para tomarlo es:



A media mañana



A media tarde



Recena

El soporte nutricional debe **complementar su dieta habitual, no debe sustituir ninguna comida principal** a menos que lo indique el profesional sanitario