

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE DIFICULTAD PARA DEGLUTIR

La disfagia es la dificultad para deglutir alimentos como consecuencia de la afectación de una o más fases de la deglución, el paso del alimento desde la boca al estómago. La disfagia dificulta la ingesta suficiente de calorías y líquidos para nutrir el cuerpo, por lo que es importante establecer un programa nutricional que provea energía y nutrientes necesarios de manera adecuada.

- Consuma alimentos suaves que sean fáciles de masticar y deglutir, como licuados o batidos, huevos cocidos o revueltos, avena u otros cereales cocidos.
- Evite alimentos crocantes y cortantes.
- Coma alimentos y bebidas ricas en proteína y calorías
- Limite la ingesta de alimentos irritantes como: bebidas/caldos muy calientes, salsas, picantes, condimentos, bebidas alcohólicas y con cafeína.
- Utilice cocciones suaves como cocidos, al vapor y empapelados.
- Puede optar por alimentos en picado fino.
- En caso de que persista la dificultad para deglutir, se tendrá que modificar la consistencia de sus alimentos y preparar purés o papillas.
- Siéntese derecho e incline la cabeza un poco hacia adelante al beber o comer, permanezca erguido por lo menos 30 minutos después de comer.
- Puede hacer uso de espesantes o puré de frutas para lograr la textura que facilite la deglución.
- Siga las recomendaciones que brinde su médico / nutriólogo en caso de sugerirle el consumo de suplementos alimenticios que serán parte de la estrategia para alcanzar sus requerimientos calóricos y proteicos en caso de disfagia.

