

La disfagia o los problemas de deglución en personas mayores (II): recomendaciones dietéticas

Continuamos tratando el tema iniciado en el artículo: [La disfagia o los problemas de deglución en personas mayores \(I\): recomendaciones higiénicas y posturales](#).

Cuando detectamos síntomas de disfagia en una persona mayor es importante acudir al médico a fin de confirmar y precisar un diagnóstico. Dependiendo del tipo de disfagia que sufra, el médico nos dará unas recomendaciones u otras en relación al tipo de comida, preparación y consistencia que tienen que tener los alimentos líquidos y sólidos que ha de consumir la persona.

Alimentación en caso de disfagia, recomendaciones generales

En una dieta para una persona mayor que sufre disfagia es fundamental:

- Garantizar una **nutrición e hidratación adecuadas**.
- Adaptar la textura de los alimentos sólidos y de los líquidos para conseguir una **alimentación segura** a fin de evitar atragantamientos y bronco aspiraciones de comida, que pueden derivar en infecciones pulmonares.

El objetivo es preparar alimentos que ayuden a la persona a hacer un bolo alimenticio que sea fácil y seguro de tragar y, además, realizar comidas variadas para mantener una alimentación lo más completa posible y con un aspecto, olor y sabor agradables.

Algunas informaciones básicas y recomendaciones generales a tener en cuenta a la hora de elaborar platos para personas con disfagia pueden ser (teniendo siempre en cuenta que dependerá del tipo y grado de la disfagia):

- Evitar el cansancio de la persona a la hora de comer, realizando pequeñas ingestas, varias veces al día. Se recomienda no estar más de 30 minutos comiendo. También es recomendable preparar platos únicos y nutritivos.
- Garantizar la ingesta de 2 litros de agua al día (incluyendo los lácteos y otros líquidos espesados).
- Modificar la textura de los alimentos sólidos y líquidos para adaptarlos al que le vaya mejor a la persona para deglutir. Por ejemplo, se pueden espesar los líquidos si es necesario, o triturar los alimentos sólidos.
- Administrar solamente los alimentos que sabemos que se pueden masticar y tragar con seguridad.
- Preparar los alimentos para que sean homogéneos, melosos y fáciles de masticar. Evitar grumos y espinas.
- Si la persona tiene dificultades para tragar líquidos es mejor darle líquidos con una consistencia semisólida como la de las cremas de verdura, purés de fruta, yogures, natillas, cuajadas o queso fresco. También es importante evitar los líquidos de consistencia fina como el agua, el caldo, las infusiones, etc.
- Una buena manera de conseguir que las personas mayores con disfagia ingieran suficiente líquido es utilizar gelatina. Es importante escoger una que no se disuelva con facilidad con la saliva o evitar dársela cuando lleva un tiempo a temperatura ambiente, porque puede volverse líquida.

La gelatina puede servirnos para espesar los líquidos en una dieta para personas con disfagia.

- Evitar las dobles texturas con mezcla de líquido y sólidos en un mismo plato: por ejemplo, mezclar sopas con legumbres sin pasar por la batidora, bollos o magdalenas mojadas en la leche...
- Evitar los alimentos que, al masticarlos, desprenden líquido -como, por ejemplo: sandía, melón, naranjas...- también aquellos que se puedan convertir en líquido (como determinados tipos de helados).
- Evitar alimentos pegajosos que puedan quedar pegados al paladar porque provocan cansancio.
- Evitar alimentos fibrosos o con filamentos como: piña, naranja, algunas verduras y carnes fibrosas, etc.
- Tener en cuenta que los alimentos fríos o calientes se tragan mejor que los templados.
- Evitar las bebidas alcohólicas y gaseosas.

| Alimentos recomendados* | Alimentos a evitar |
|---|---|
| <p>Zumos espesos, sorbetes, gelatina y líquidos de consistencia fina pero espesados.</p> <p>Mantequillas, margarinas, queso <i>cottage</i>, cremoso o licuado, quesos suaves, yogures, helados de crema...</p> <p>Huevos en forma de tortilla, escalfados, revueltos, medio cocidos y flanes.</p> <p>Panes, tostadas, cereales cocidos, panes o galletas sin nueces ni pasas ni trozos de cereales, y casi todas las pastas para sopa.</p> <p>Verduras suaves enlatadas, patatas – gratinadas, al horno, hervidas o en forma de puré, con margarina-, verduras en puré espeso y verduras picadas e incluidas en gelatina.</p> <p>Frutas enlatadas suaves sin pepitas ni piel, plátanos maduros, frutas -en puré, batidas, espesas, frías- y frutas blandas en gelatina.</p> | <p>Agua, zumos de consistencia fina, leche, café o infusiones.</p> <p>Queso <i>cottage</i> seco y queso caliente o fundido.</p> <p>Huevos con poca consistencia.</p> <p>Galletas saladas, arroz o copos de cereales secos, pan tostado y pan blanco suave.</p> <p>Verduras crudas, trozos de verduras y verduras muy fibrosas.</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Frutas crudas (excepto los plátanos bien maduros), frutas en puré semisólido y piña en trozos finos.</p> <p>Carnes picadas secas, carne a trozos, pescado seco y con espinas.</p> <p>Pasteles y galletas secas, postres con pasas, nueces, pepitas o coco, caramelos duros y chocolate.</p> |

| | |
|---|--|
| Carne melosa, albóndigas, carne picada con salsas, salsa de carne, pescado meloso, suave y sin espinas. | |
|---|--|

** Siempre que no estén contraindicados porque la persona sufre otra patología y dependiendo del tipo de disfagia.*

Información extraída de GONZÁLEZ, M. Manual de alimentación geriátrica.

Consistencia de los líquidos en caso de disfagia

Según el tipo de disfagia el médico puede recomendar diferentes tipos de consistencia para los líquidos que es necesario consumir:

- Consistencia **líquida**: se refiere a los líquidos finos como el agua, las infusiones, el café, refrescos...
- Consistencia de tipo **néctar**: sería como la que tendría un zumo de tomate o de melocotón.
- Consistencia de tipo **miel**: como su nombre indica, el líquido tendría una consistencia similar a la de la miel. Al decantarse, caería en gotas.
- Consistencia de tipo **púding**: sería como la de una cuajada, flan, gelatina...

Para conseguir los diferentes tipos de consistencia se pueden utilizar espesantes como la maizena (harina fina de maíz), el agar-agar, la gelatina, el puré de patata u otros espesantes industriales.