

## Recomendaciones nutricionales en situación de disfagia a líquidos

### Servicio de Endocrinología y Nutrición

#### En el caso de presentar dificultad para tragar los líquidos:

- Sustituya los líquidos como el agua por **bebidas más espesas** (consomé, zumo de melocotón, etc.), siempre y cuando estos últimos sean tolerados.
- También puede hidratarse mediante **gelatinas** con azúcar o sin. Deberá estar atento a que no estén mucho tiempo en la boca, ya que se pueden disolver y dar también dificultades a la hora de tragarlas.
- Los líquidos también se pueden espesar con alimentos **naturales** como: harinas, *maicena*, gelatinas, almidones, etc. Ejemplos:
  - ◇ Sopas + almidón de maíz (preparar en caliente)
  - ◇ Leche + cereales en polvo o hidrolizados
  - ◇ Salsas claras + harina (preparar en caliente)
  - ◇ Zumo o agua saborizada o agua con limón + gelatina (preparar en caliente, pero consumir frío)
- También existen **productos industriales** para espesar todos estos alimentos líquidos de manera instantánea. De venta en las farmacias. Para facilitar la aceptación de los líquidos espesados, siempre se puede sustituir el agua por zumos diluidos, agua saborizada, caldos, infusiones, agua con limón, refrescos, etc.
- Evitar todos aquellos alimentos que se fraccionan en la boca: tostadas, galletas, chips, etc. Se deberían tomar triturados o mezclados de manera uniforme con líquido.
- Evitar aquellas frutas con mucho zumo (naranja, melón, sandía, mandarinas, etc.), se deberían tomar en zumo colado espesado, compota o triturado.
- Evitar aquellos alimentos duros (carnes, frutos secos, etc.) o pegajosos (croquetas, empanadillas, magdalenas, sobaos, arroz muy cocido, etc.), se deben tomar triturados o con alguna salsa que los suavice.