

# Recomendaciones nutricionales y generales para adultos mayores con disfagia



# ¿ Qué es la Disfagia?

Es una alteración de la capacidad de deglutir o tragar alimentos la que es producida por cambios fisiológicos propios de la tercera edad o por enfermedades neurológicas y respiratorias.



## Síntomas

- ✓ Tos y/o ahogos durante o después de las comidas.
- ✓ Cambios en la tonalidad de la voz luego de la deglución de alimentos.
- ✓ Arcadas.
- ✓ Regurgitación nasal.
- ✓ Incapacidad de mantener los labios juntos.
- ✓ Reducido control de la lengua.
- ✓ Dolor al tragar.
- ✓ Dificultad en la masticación.
- ✓ Babeo o dificultad para mantener el alimento dentro de la boca.
- ✓ Pérdida de peso por causa desconocida.

# Recomendaciones Generales

## Al Alimentar



- ✓ Siente al Adulto mayor en una silla en posición recta (90°), con el mentón hacia abajo para facilitar la deglución (tragar).
- ✓ Colóquele un babero o toalla para evitar que se manche.
- ✓ Evite cualquier distracción como televisión o conversaciones.
- ✓ Procure que trague cada cucharada de alimento antes de darle otra.
- ✓ Dar cucharadas pequeñas para evitar ahogo.
- ✓ Si se alimenta solo proporcionar utensilios especiales.
- ✓ Dejar reposar sentado 30 a 60 minutos luego de terminar de comer para evitar reflujos.
- ✓ Si usa placa, asegúrese que esté bien colocada antes de la alimentación.
- ✓ Puede encontrar los utensilios especiales en [www.facebook.com/materiales.disfagiachile](http://www.facebook.com/materiales.disfagiachile).



# Tener en cuenta

Nunca alimentar con bombilla o jeringas por la boca, la cuchara es más segura y beneficiosa, ya que la ligera presión que ejerce sobre la base de la lengua al introducirla en la boca, favorece el reflejo de la deglución.



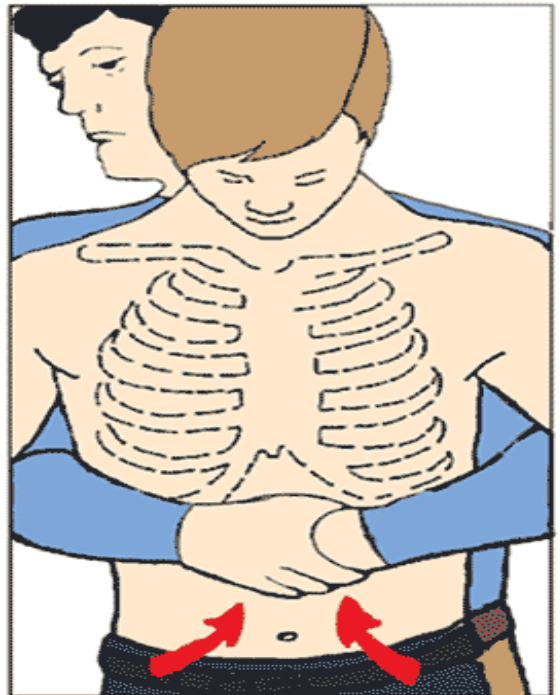
## ¿Qué hacer en caso de atragantamiento?

**No** debe beber líquidos, debe inclinarse hacia delante y toser con fuerza, luego tragar para que pase el alimento.

Si esto no funciona aplicar la **maniobra de Heimlich**.

Consulte a un servicio de **Urgencias**

### Maniobra de Heimlich



Dé un tirón súbito a un ángulo de 45 grados. Repita rápidamente de 6 a 10 veces, empujando el abdomen hacia arriba hasta tener éxito.

# Recomendaciones nutricionales

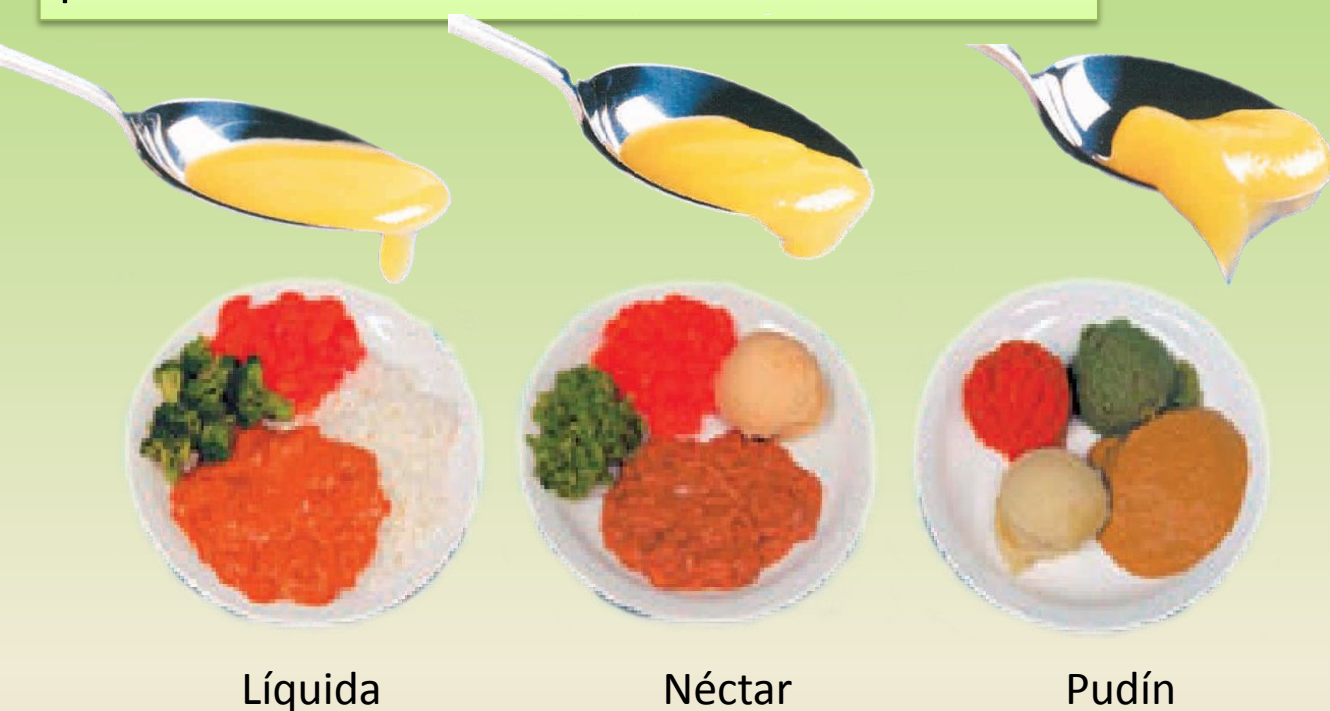
La alimentación debe ser adecuada a las características del paciente e indicadas por el médico o nutricionista a cargo.

- ✓ Según la gravedad de la disfagia se deben realizar cambios de textura en los alimentos.
- ✓ Estos deben ser de consistencia papilla, homogénea, sin grumos, atractiva y apetecible.
- ✓ Se le debe ofrecer agua cada vez que se requiera para proporcionar una hidratación adecuada pero **NO** junto con las comidas.
- ✓ Si presenta otras enfermedades como Hipertensión o Diabetes, asegurarse de eliminar alimentos altos en sodio, embutidos, sopas de sobre y enlatados.
- ✓ Incluir la máxima variación de alimentos para evitar la rutina y procurar que las condiciones organolépticas sean atractivas.



# Consistencia de la alimentación

Existen 3 tipos de consistencias de papillas, la que usted debe utilizar depende del grado de disfagia que presente la cual debe ser indicada por su Médico.



Líquida

Néctar

Pudín

- ✓ La consistencia **Líquida** debe caer como hilo fino.
- ✓ la consistencia **néctar** debe ser más espesa como la de la miel.
- ✓ La consistencia **pudding** es de consistencia gruesa, como una papilla de bebé.
- ✓ También puede espesar la papilla con espesante en polvo Enterex disponible en todas las farmacias del País.

# Alimentos Prohibidos

Los siguientes alimentos tienen una textura difícil de tragar para estos pacientes, por lo que no se recomienda incluirlos en su dieta.

Doble textura	Mezcla de líquido y sólido: como pastas, verduras, carne o pescado, cereales con leche, yogurt con trozos.
Alimentos pegajosos	Chocolate, miel, caramelos, plátano, pan.
Alimentos que desprenden agua al morder	Melón, sandía, pera de agua, naranja.
Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca	Helados y gelatinas de baja estabilidad.
Alimentos fibrosos	Piña, lechuga, apio, espárragos.
Alimentos con	Pieles, tendones, huesos, cartílagos, pescados con espinas.
Alimentos con pieles y semillas	Frutas y verduras que incluyen piel y/o semillas: (mandarina, tomate, uvas).
Alimentos secos y crujientes	Tostadas, galletas, papas fritas y productos similares, queso seco, pan.
Alimentos duros	Pan integral; frutos secos.

# Recetario

Recuerde que la consistencia de la alimentación dependerá de la gravedad de la disfagia y debe ser indicada por su Médico.

Chuño en Agua		
Ingredientes	Medidas Caseras	Procedimiento
Té (bolsita)	1	Realice una infusión de té con el azúcar y agua. Revuelva. Retire la bolsita. Ubique en una olla la preparación y hierva el agua, una vez que hierva agregar el chuño, revuelva constantemente por 3 minutos. Retire. Colóquelo en taza.
Agua	2 ½ tazas	
Azúcar	2 cucharaditas de té	
Chuño	1 cucharada de sopa	

Sémola en leche		
Ingredientes	Medidas Caseras	Procedimiento
Sémola	1 ½ cucharada de sopa	En una olla ubique la leche, el azúcar y la rama de canela en una bolsita. Una vez que hierva, agregar en forma de lluvia la sémola y revolver constantemente por 3 minutos. Retire y saque la bolsita con canela. colóquelo en pocillo. Espere que enfríe.
Azúcar	2 cucharaditas de té	
Canela en Rama	A elección	
Leche descremada sin lactosa	1 ½ taza	

Papilla de Posta		
Ingredientes	Medidas Caseras	Procedimiento
Posta molida	1 ½ palma de la mano	<p>Ubique en una olla la posta y la zanahoria rayada fina. Saltear. Añada el fondo de ave. Una vez que hierva, cocerlos por 5 minutos y agregar los fideos y sal. Cueza por 5 minutos más. Retire. Licúe la preparación hasta que quede homogénea, agregue de a poco el líquido de la cocción, hasta que tenga consistencia de papilla deseada.</p>
Fideos Cabello	1 cucharada de sopa	
Zanahoria rayada fina	1 taza	
Fondo de Verduras Natural	1 taza	
Sal	Una pizca	
Aceite	1 cucharadita de té	Monte la sopa en el plato, agregue el aceite.

Chuño en leche		
Ingredientes	Medidas caseras	Procedimiento
Té (bolsita)	1	<p>Caliente la leche en una olla. Realice una infusión de té con el azúcar y la leche. Revuelva. Retire la bolsita. Ubique en una olla la preparación y lleve a hervir, una vez que hierva, agregar el chuño, revuelva constantemente por 3 minutos. Retire.</p>
Leche descremada	2 ½ taza	
Azúcar	2 cucharaditas de té	
Chuño	1 cucharada de sopa	

Ilusión de Maicena		
Ingredientes	Medidas Caseras	Procedimiento
Agua	½ taza	Mezclar
Maicena	3 cucharadas	
Agua	½ taza	<p>En una olla, hierva 3 min. Añada mezcla. Cocine 3 minutos, sin dejar de revolver. Retire bolsita de canela. Agregue gelatina. Revuelva. Deje enfriar.</p>
Azúcar	3 cucharaditas de té	
Canela	1 rama (en bolsita)	
Jalea	1 cucharadita de té	

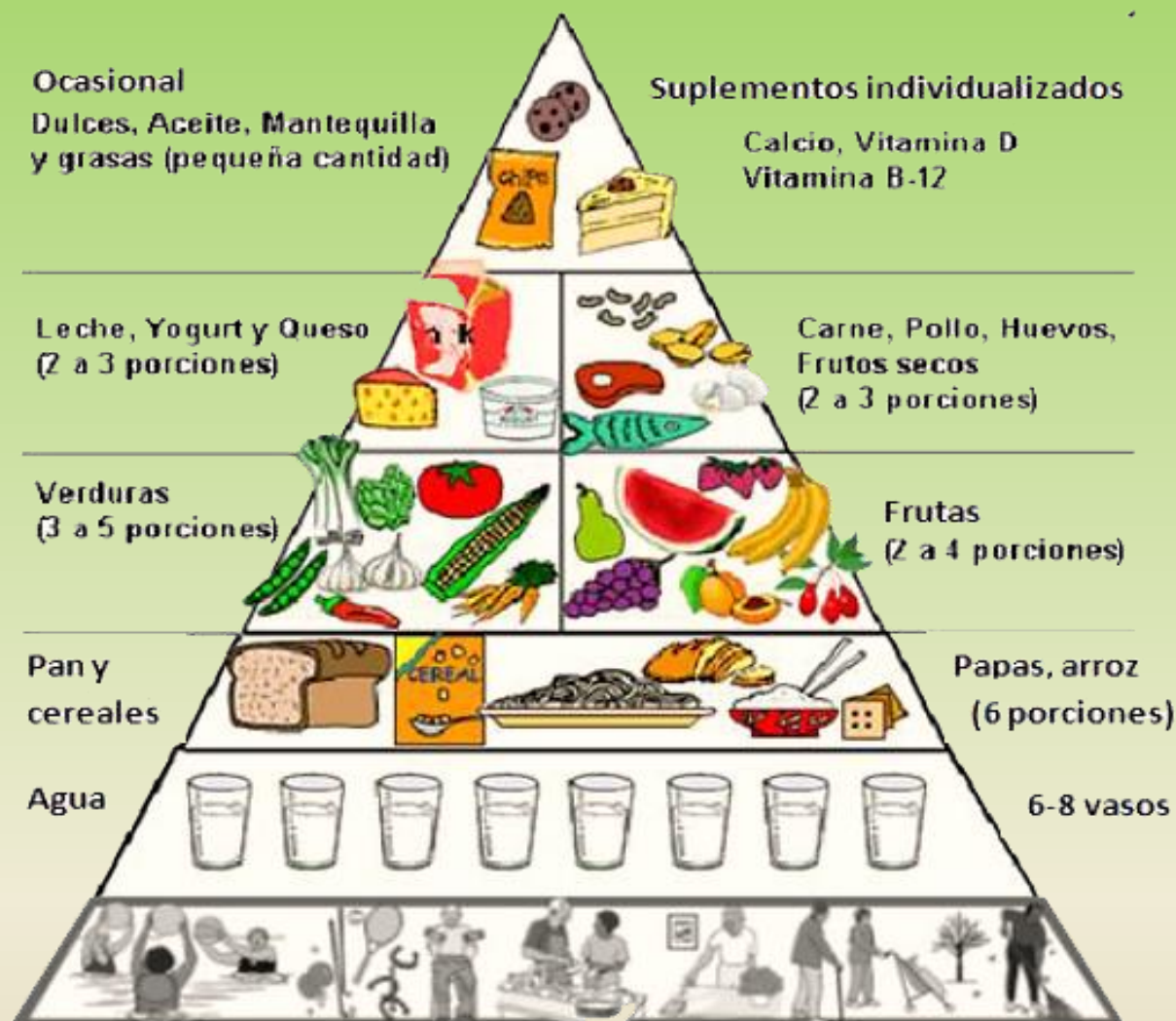
Papilla de Merluza		
Ingredientes	Medidas Caseras	Procedimiento
Merluza	Una palma de la mano	Ubique en una olla la merluza sin espinas ni escamas y la zanahoria rayada fina. Saltear. Añada el fondo de verduras. Una vez que hierva, cocerlos por 5 minutos y agregar los fideos y sal. Cueza por 5 minutos más. Licúe la preparación hasta que quede homogénea, agregue de a poco el líquido de la cocción, hasta que tenga la consistencia de papilla.
Fideos Cabello	1 cucharada de sopa	
Zanahoria rayada fina	1 taza	
Fondo de Verduras Natural	1 taza	
Sal	Una pizca	
Aceite	1 cucharadita de té	Monte la sopa en el plato, agregue el aceite.

Maicena con leche y mermelada		
Ingredientes	Medida Casera	Procedimiento
Maicena	2 cucharadas de sopa	Mezcle.
Agua	¼ taza	
Azúcar	2 cucharaditas de té	En una olla ubique la leche, el azúcar y la rama de canela. Una vez que hierva, agregar la maicena mezclada con agua y revolver constantemente por 3 minutos. Deje enfriar.
Canela en Rama	A elección	
Leche descremada	1 taza	
Mermelada damasco sin azúcar	1 cucharadita de té	

Recuerde que si es Diabético debe cambiar la azúcar por endulzante como stevia o sucralosa, y si es Hipertenso no debe agregar sal a las preparaciones.

No olvidar...

# Pirámide de alimentos para mayores de 70 años.



Lichtenstein AH, Rasmussen H, Yu WW, Epstein SR, Russell RM. Modified MyPyramid for Older Adults. J. Nutr. 2008; 138: 5–11.

Recuerde proporcionar una adecuada y variada alimentación según la recomendación de su Médico y Nutricionista para así preservar el estado nutricional y general del adulto mayor.

**Fernanda González Casali  
Paula Leguer Huidobro  
Tesisas Nutrición y Dietética  
Universidad Finis Terrae**

Escuela de  
Nutrición y  
Dietética



UNIVERSIDAD  
**Finis Terrae**  
VINCE IN BONO MALUM