



LAS DIETAS PARA LA DISFAGIA:

¿Por qué son importantes?

El tratamiento y adaptación nutricional resulta esencial en el abordaje de la disfagia. Una nutrición adecuada es clave para evitar la desnutrición, la deshidratación y otras complicaciones. En este artículo, exploramos la importancia de estas dietas y **cómo pueden mejorar la calidad de vida de quienes las necesitan.**

Las personas que sufren de disfagia presentan dificultades para comer y beber, lo que puede llevar a una serie de complicaciones de salud. Las dietas para personas con disfagia son importantes porque pueden ayudar a prevenir estas complicaciones y mejorar la calidad de vida.

La elección de la consistencia adecuada depende del nivel de dificultad para tragar de cada persona. Por ejemplo, las personas que tienen problemas para tragar líquidos finos pueden beneficiarse de líquidos espesos.

De manera general, es de gran importancia conseguir texturas homogéneas y evitar:

- Grumos
- Semillas
- Hebras
- Pieles
- Espinas
- Sólidos que se derriten a líquido
- Texturas variadas
- Texturas crujientes
- Alimentos pegajosos
- Alimentos con dobles texturas

Las modificaciones de la dieta deben individualizarse siempre según el tipo de disfunción y de la capacidad masticatoria y deglutoria de cada persona

TIPOS DE DIETA:

Se han estandarizado diferentes consistencias por las que el paciente pueda alcanzar la dieta óptima. La dieta podrá variar desde líquida a sólida, pasando por texturas blandas y en forma de purés

Podemos hacer una clasificación para dietas con adaptación de los alimentos sólidos en:

Sólidos de textura licuada: Esta dieta tiene la particularidad de que puede beberse de un vaso o tomarse con cuchara, pero no con tenedor; gotea. En un plato no la podremos amontonar ni moldear. No necesita masticación; puede deglutirse directamente. Tiene una textura homogénea, sin grumos, pieles, hebras...

Sólidos de textura de tipo puré: Su textura no permite ser bebida en un vaso y aunque usualmente se come con cuchara, podría ser comida con tenedor. No necesita masticación y puede moldearse. No tiene grumos ni es pegajosa. Además, el líquido no se separa del sólido.

Sólidos de textura picada y húmeda: Exige una mínima masticación. Es una dieta que permite que el alimento pueda comerse con cuchara o tenedor. Permite ser moldeada (ejemplo hacer una bola), es blanda y húmeda. Contiene pequeños grumos que pueden aplastarse fácilmente con la lengua.

Sólidos de textura suave y picada:

Este tipo de dieta requiere de una masticación antes de ser deglutida. Su textura permite ser comida con tenedor. Es blanda y para ser cortada, no se hace necesario el uso de un cuchillo. Puede ser aplastada/quebrada con la presión de un tenedor o cuchara. Es completamente suave, blanda y húmeda, sin líquido fino aparte.

Actualmente en el mercado se encuentran [alimentos y bebidas diseñadas específicamente para personas con disfagia](#) como los de la gama de **CAMPOFRÍO HEALTH CARE**. Estos alimentos, presentan una proporción de nutrientes controlada. Además, su variedad de sabores permite diversificar la dieta haciéndola más atractiva.

Para consistencias más espesas, puede ser adaptada con ayuda de espesantes.



Bibliografía consultada:

(1) De la Fuente V. Tratamiento dietético de la disfagia. Publicaciones didácticas [Internet]. 2017 julio. Doi:publicacionesdidaticas.com:085049. Disponible en: https://core.ac.uk/display/235855692?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1

(2) Campofrío healthcare [Internet]. España: campofrío healthcare; 2023. Disponible en: www.campofriohealthcare.es