

# ¿CÓMO SE SI LA TEXTURA DE MIS ALIMENTOS ES ADECUADA?

Una de las mayores preocupaciones para las personas con disfagia es si la textura de sus alimentos es la adecuada. En este artículo, exploraremos cómo saber si la textura de los alimentos que consumes es segura y adecuada para tu disfagia. Aprenderás sobre los diferentes niveles de consistencia y cómo adaptar tu dieta para asegurarte de recibir los nutrientes necesarios mientras disfrutas de una alimentación segura y satisfactoria. ¿Quieres conocer las características de las principales texturas? ¡Sigue leyendo!

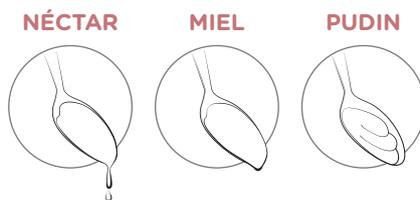
## TEXTURA DE LOS LÍQUIDOS:

En primer lugar, encontramos la **textura néctar**. Esta textura puede beberse directamente del vaso o mediante una pajita. Cuando cae, forma un hilo fino y deja un ligero residuo. Cae de una cuchara con rapidez, pero de modo más lento que una bebida con textura fina.

Continuamos con la **textura miel**, que puede tomarse bien del vaso o mediante cuchara. No puede tomarse con tenedor puesto que gotea a través de las ranuras del cubierto. Requiere de cierto esfuerzo para ser succionada a través de una pajita. Al caer, forma gotas gruesas y deja un residuo grueso. Este líquido, al cogerlo con una cuchara no mantiene su forma. No necesita trituración o masticación.

Acabaremos con la **textura pudin**, la cual solo puede tomarse con cuchara. Al caer mantiene su forma. Debe de ser suave, uniforme y homogéneo, evitando texturas gruesas que contengan grumos, espinas, semillas o dobles texturas (sopas de fideos, pures con grumos). Su consistencia debe de ser húmeda y resbaladiza con el fin de evitar que el líquido espesado quede retenido en la garganta. Mantiene la for-

ma al ser cogido con una cuchara. Usualmente, se lleva a la boca con cuchara, pero también es posible hacerlo mediante un tenedor. No requiere masticación



## TEXTURA DE LOS SÓLIDOS:

Sólidos de **textura licuada**: La adaptación de esta dieta tiene la particularidad de que puede beberse de un vaso o tomarse con cuchara, pero no con tenedor ya que caería entre sus ranuras. En un plato no se puede amontonar ni moldear. No necesita masticación; puede deglutirse directamente. Tiene una textura homogénea, sin grumos, pieles, hebras...

Sólidos de **textura 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 con la presión de un tenedor o cuchara. Es completamente suave, blanda y húmeda, sin líquido fino que se separe de la preparación.

Adaptar la consistencia de los diferentes alimentos es clave para las personas con disfagia. **Campofrío Health Care** dispone de una amplia gama de triturados equilibrados llenos de sabor y con una amplia variedad que pueden adaptarse a diferentes texturas, si la presentada no es la indicada, mediante la adición de líquido, para hacerla más clara, o bien mediante la adición de espesante, para espesarlo.

**Una gran variedad que proporciona ilusión en cada bocado.**

---

**Bibliografía consultada:**

(1) de la disfagia en AP — —. Manejo. GUÍA DE DISFAGIA [Internet]. Semergen.es. [citado 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://semergen.es/files/docs/grupos/digestivo/manejo-disfagia-ap.pdf> Alimentación en la disfagia [Internet]. Nestlehealthscience.es. [citado 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.nestlehealthscience.es/condiciones-medicas/envejecimiento/disfagia/vivir-con-disfagia/tratamiento-nutricional/alimentacion-en-la-disfagia>