



ALIMENTOS DE RIESGO

en la disfagia

La disfagia es una condición que afecta la capacidad de tragar y puede ser causada por una serie de factores, incluyendo enfermedades neurológicas, lesiones cerebrales, enfermedades degenerativas y afecciones que afectan el esófago. Para las personas con disfagia, la elección de alimentos y la adaptación de la dieta es crucial para evitar el riesgo de asfixia o neumonía por aspiración.

La disfagia puede afectar la calidad de vida, especialmente cuando se trata de disfrutar de la comida. Por ello, es fundamental conocer los alimentos de riesgo en caso de disfagia para poder evitarlos y disfrutar de las comidas de manera segura.

PRESTA ATENCIÓN A LA HORA DE SELECCIONAR LOS ALIMENTOS:

En general muchos de los alimentos que salgan de los patrones establecidos para cada textura serán una dificultad extra a la hora de deglutir y estos serán alimentos poco aconsejados para personas con disfagia. Aun así, de una manera muy general, existen una serie de alimentos de riesgo.

- Los alimentos con **dobles texturas** como sopa de fideos, leche con cereales, yogures con trozos de fruta, dificultan una correcta deglución y son una dificultad extra para la misma.
- Los alimentos que **desprenden líquido al masticar** como la naranja, el melón, la sandía ya que aumentan el riesgo de atragantarse, debido a que el líquido desprendido no presenta la textura adecuada.

- Los alimentos **pegajosos** como la miel, la pasta de cacahuete, la leche condensada, son debido a su misma naturaleza, difíciles de deglutir y por ende desaconsejados.

- Los alimentos que se **dispersan por la boca** como guisantes, arroz y legumbres enteras, debido a que son difíciles de juntar para general un solo bolo alimenticio que facilite la deglución y el paso hacia el estómago.

- Los alimentos que se **funden** en la boca como helados y granizados debido a que se genera líquido en la boca y este se vuelven una dificultad extra.

- Los alimentos con **fibras, pieles, semillas y grumos** como espárrago, alcachofa, piña, guisante y uvas, que pueden dejar residuos y provocar atragantamientos inesperados.

- Los alimentos **duros, secos y crujientes** como frutos secos, empanados con pan rallado, pan y tostadas, ya que son difíciles de tragar para las personas con disfagia.

Otro factor a considerar en la elección de alimentos seguros para quienes padecen disfagia es el tamaño. Los alimentos grandes o trozos grandes dentro de una comida pueden representar un riesgo para quienes presentan disfagia. En estos casos, es importante cortar los alimentos en trozos pequeños y fáciles de masticar.

Además, es fundamental tener en cuenta la temperatura de los alimentos. Los alimentos demasiado calientes o demasiado fríos pueden ser incómodos para quienes tienen problemas para tragar. Es importante asegurarse de que los alimentos estén a una temperatura cómoda y segura antes de consumirlos.

Ten presente; la disfagia es una condición que puede resultar incómoda y difícil de llevar, pero con una correcta información y cumplimiento de las pautas indicadas por el personal sanitario, la persona retomará la ilusión y las ganas de comer, porque no nos olvidemos que comer debe ser un placer!

Es importante tener en cuenta también la textura de los alimentos. Los alimentos muy líquidos o muy espesos también pueden ser difíciles de tragar.

Bibliografía:

De La Alimentación En Personas Con Disfagia Necesidades Nutricionales I. GUÍA DE RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA PERSONAS CON DISFAGIA [Internet]. Domusvi.es. [citado 29 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://domusvi.es/Guia-Disfagia-abril-2022.pdf>