

Modulo 6: Tratamiento dietético de la disfagia



Índice

6.1 Objetivos

6.2 Alimentos líquidos y solidos

6.3 Alimentos de riesgo

6.4 Modificaciones de la dieta

6.4.1 Adaptación de la textura y viscosidad para solidos y líquidos

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores textura y viscosidad según la IDDSI

6.4.3 Espesantes

6.5 Indicaciones de la dieta

6.5.1 Menús ejemplo con diferentes consistencias

6.6 Tratamiento nutricional

6.6.1 Como enriquecer la dieta

6.6.2 Suplementación nutricional

6.6.3 Nutrición enteral y parenteral

6.1 Objetivos

Las recomendaciones dietéticas indicadas al paciente con disfagia tienen por **objetivo**:

- > Que el paciente pueda **alimentarse con seguridad**, reduciendo al máximo las complicaciones respiratorias.
- > Que el paciente pueda alimentarse en suficiente cantidad para mantener o conseguir un buen estado nutricional y de hidratación.



6.2 Alimentos líquidos y sólidos

Clasificación de alimentos líquidos

- ✓ Líquidos **claros**: como el agua, las infusiones, el café...
- ✓ Líquidos **semi-espesos**: Conocidos como néctares (zumo de tomate, zanahoria...)
- ✓ Líquidos **espesos**: Cremas, crema de leche, yogur líquido...
- ✓ Líquidos **muy espesos**: Cuajadas, flanes, gelatinas...

6.2 Alimentos líquidos y sólidos

Clasificación de alimentos sólidos

- ✓ Alimentos sólidos **homogéneos** como puré de patata o plátano...
- ✓ Alimentos sólidos **disgregables** como hamburguesas, galletas o huevos revueltos...
- ✓ Alimentos **multitextura** como guisos de verduras o espaguetis con carne...
- ✓ Alimentos **crujientes** como pan tostado o biscotes crujientes...

6.3 Alimentos de riesgo

Dobles texturas	mezclas de líquido y sólido (sopas con pasta, verduras, carne o pescado, cereales con leche o muesli, yogures con trozos).
Alimentos pegajosos	bollería, chocolate, miel, caramelos masticables, plátano, pan
Alimentos resbaladizos	que se dispersan por la boca: guisantes, arroz, legumbres enteras (lentejas, garbanzos), pasta.
Alimentos que desprenden agua al morderse	melón, sandía, naranja, pera de agua.
Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca	helados o gelatinas de baja estabilidad.
Alimentos fibrosos	piña, lechuga, apio, espárragos.
Alimentos con pieles	grumos, huesecitos, tendones y cartílagos; pescados con espina.
Alimentos con pieles o semillas	frutas y vegetales que incluyen piel o semillas (mandarina, uvas, tomate, guisante, soja).
Alimentos crujientes y secos o que se desmenuzan en la boca	tostadas y biscotes, galletas, patatas tipo chips y productos similares, queso seco, pan.
Alimentos duros y secos	pan de cereales, frutos secos.



6.4 Modificación de la dieta

Tipo de disfagia

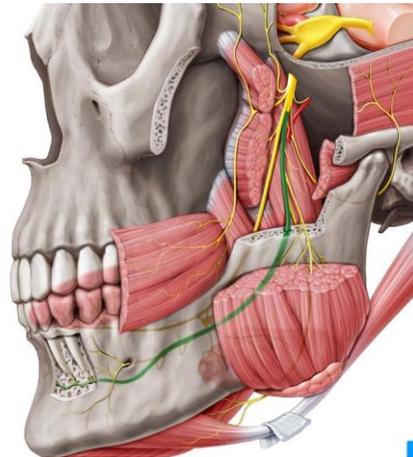


La dieta debe ser
INDIVIDUALIZADA según:

Capacidad deglutoria



Capacidad masticatoria



6.4 Modificación de la dieta

Principales guías dietéticas que deben seguirse ante un paciente con disfagia

País	Descriptorios de texturas empleadas (sólidos)	Descriptorios de viscosidades empleadas (líquidos)
Dinamarca	Normal Blanda Puré Jarabe	Normal Leche chocolateada Jarabe Jalea
Austria	Normal/regular Textura A: Blanda, suave (1,5 cm) Textura B: Picada y húmeda (0,5 cm) Textura C: Puré muy fino	Normal Levemente espeso (nivel 150) Moderadamente espeso (nivel 400) Extremadamente espeso (nivel 900)
Estados Unidos	Normal Tamaño bocado < 2,5 cm Tamaño bocado < 0,6 cm Puré	Claro: 1-50 cP Néctar: 51-350 cP Miel: 351-1750 cP Pudín: > 1750 cP
Reino Unido	Normal Textura E: machacada con tenedor Textura D: premachacada Textura C: puré espeso Textura B: puré fino	Claro Fluido naturalmente espeso Fluido espesado: grado 1 Fluido espesado: grado 2 Fluido espesado: grado 3

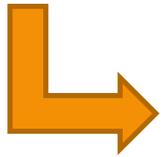
Japón	Nivel 5: dieta normal Nivel 4: alimentos suaves Nivel 3: pasta que contenga carne/ pescado Nivel 2: jalea con proteína Nivel 1: jalea fluida con proteínas, excepto para carne y pescado Nivel 0: jalea fluida sin proteínas	Ligeramente espeso: < 50 mPa·s Levemente espeso: 50-150 mPa·s Moderadamente espeso: 151-300 mPa·s Extremadamente espeso: 301-500 mPa·s Muy extremadamente espeso: > 500 mPa·s
Chile	Normal Blanda Picado Licuado Puré	Líquida Miel Néctar Pudín
Canadá	Normal Blanda Picado Licuado Puré	Normal Néctar/fase 1 /nivel 1/> 250 cP/51-350 cP Miel/Fase 2/Nivel 2/> 800cP/ 351-1750 cP/ defecto de espesor Pudín/Fase 3/Nivel 3/> 2000 cP/> 1759 cP

cP: centipoise. mPa·s: miniPascal segundo (unidades de medida de viscosidad) 1 cP=1 mPa

Descriptorios identificados en guías clínicas internacionales. Tomada de: "Disfagia orofaríngea: actualización y manejo en poblaciones específicas"

6.4.1 Adaptación de la textura y viscosidad para sólidos y líquidos

La **viscosidad** es la resistencia que presenta un líquido para fluir.



Ajustar la viscosidad según el resultado de los test clínicos o de la VFS

Parámetros cuantitativos de las viscosidades

Son complicadas por lo que se utilizan las propiedades cualitativas descritas por **la NDD Y BDA.**

Cualitativo	Cuantitativo(mPa.s/cP)
Líquido fino	1-50
Néctar	51-350
Miel	351-1.750
Pudin	>1750

Tabla 3: National Dysphagia Diet Task Force. National Dysphagia Diet: Standardization for optimal care. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2002.

6.4.1 Adaptación de la textura y viscosidad para sólidos y líquidos

Las consistencias de los líquidos (según la NDD y BDA)

	Denominación	Ejemplo/propiedades cualitativas
	Líquido fino	Agua. Sin modificación de viscosidad.
	Néctar (nivel 1)	Puede beberse con una pajita o de un vaso. Al decantar el líquido espesado cae formando un hilo. Al resbalar deja un residuo fino
	Miel (nivel 2)	No puede beberse con una pajita pero sí de un vaso. Al resbalar deja un residuo grueso.
	Pudin (nivel 3)	Se debe ingerir con una cuchara. No puede beberse en pajita o de un vaso.

6.4.1 Adaptación de la textura y viscosidad para sólidos y líquidos

Las consistencias de los sólidos (según la NDD)

Textura	Descripción	Ejemplos de alimentos
Dieta triturada o Pure	<p>Pure homogéneo, cohesivo, sin grumos.</p> <p>No precisa masticación</p> <p>Distinta viscosidad en función de las necesidades del paciente.</p> <p>Se puede añadir un espesante para mantener estabilidad y cohesión.</p>	<p>Pure de patata y verduras variadas con pollo, pescado, carne o huevo.</p> <p>Leche con harina de cereales.</p> <p>Flan, yogur, natillas.</p>
Dieta manipulada mecánicamente o de muy fácil masticación	<p>Alimentos de textura blanda y jugosa que requieren ser mínimamente masticados y pueden ser fácilmente chafados con un tenedor.</p> <p>Incluye alimentos que forman bolo con facilidad.</p> <p>Los mas secos deben servirse con salsa</p>	<p>Espaguetis muy cocidos con mantequilla</p> <p>Filete de pescado sin espinas desmenuzado con salsa bechamel.</p> <p>Jamón cocido muy fino</p>
Dieta de fácil masticación	<p>Alimentos de textura blanda y jugosa que requieren ser mínimamente masticados y pueden ser fácilmente chafados con un tenedor.</p> <p>Incluye alimentos que forman bolo con facilidad.</p> <p>Los mas secos deben servirse con salsa</p>	<p>Verdura con patata.</p> <p>Miga de pan con mantequilla y mermelada</p> <p>Fruta madura</p>
Dieta Normal	Cualquier tipo de alimento y textura	Incluye los alimentos con alto riesgo de atragantamiento

Tabla 5: Adaptada de: The national dysphagia diet: standarization for optimal care. Guía de la American Dietetic Association and Physical Medicine and Rehabilitation.

6.4.1 Adaptación de la textura y viscosidad para sólidos y líquidos

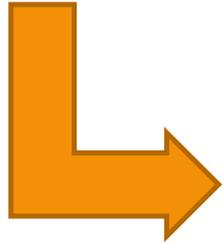
Las consistencias de los sólidos (según la BDA)

Textura	Descripción
Categoría B / Puré fino	<p>Textura puré, no requiere masticación.</p> <p>El alimento es fino y homogéneo, sin fibras ni grumos, puede ser colado.</p> <p>Tiene que seguir en forma en la boca</p> <p>No se presentan líquidos en el puré.</p> <p>No es pegajoso en la boca.</p> <p>No forma líneas visibles al pasar un tenedor por encima del puré</p>
Categoría C / Puré espeso	<p>Textura puré, no requiere masticación.</p> <p>El alimento es suave, húmedo y no se deshace en la boca.</p> <p>Mantiene su forma en el plato y cuando se utiliza un tenedor no se cae entre las ranuras.</p> <p>Se forman líneas visibles al pasar un tenedor por encima del puré.</p> <p>Puede servirse a través de una manga pastelera, distribuirse en capas o incluso llegar a moldearse.</p> <p>Si se sumerge la cabeza de una cuchara pequeña de plástico ésta se mantiene en pie.</p>

Categoría D / Pretriturado	<p>La comida tiene una textura suave, tierna y húmeda. A penas requiere masticación.</p> <p>Son alimentos suaves, tiernos y húmedos.</p> <p>No se mezclan texturas</p> <p>Se sirve después de machacarla con un tenedor y se suele acompañar con una salsa espesa y suave.</p> <p>No se admiten alimentos alargados ni redondos, pegajosos, duros, crujientes, fibrosos o que se desmenucen.</p> <p>Sin pepitas ni pieles.</p> <p>Sin alimentos flexibles.</p> <p>Se puede añadir un espesante para mantener su consistencia.</p> <p>Se puede dar formas con un molde</p>
Categoría E / chafado con el tenedor	<p>Alimento suave, tierno y húmedo, pero requiere masticación.</p> <p>Se puede aplastar con un tenedor.</p> <p>Suele requerir de una salsa espesa y suave.</p>

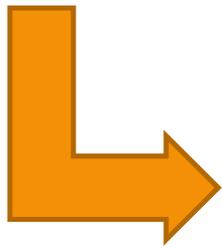
6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

La **International Dysphagia Diet Standardisation Initiative (IDDSI)**, se creó una iniciativa de estandarización internacional de la dieta para la disfagia en 2013



Un marco final de dieta para la disfagia constituido **por 8 niveles:**

- ✓ Las bebidas se miden desde los niveles 0 a 4
- ✓ Los alimentos se miden desde los niveles 3 a 7



Este sistema va identificado por números, códigos de colores, etiquetas y descriptores detallados

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

La International dysphagia diet standardisation initiative (IDDSI) **los líquidos** se clasifican en:

1. Líquido de consistencia **fina**
2. Líquido de consistencia **ligeramente espesa**
3. Líquido de consistencia **poco espesa**
4. Líquido de consistencia **moderadamente espesa**
5. Líquido de consistencia **extremadamente espesa**



6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

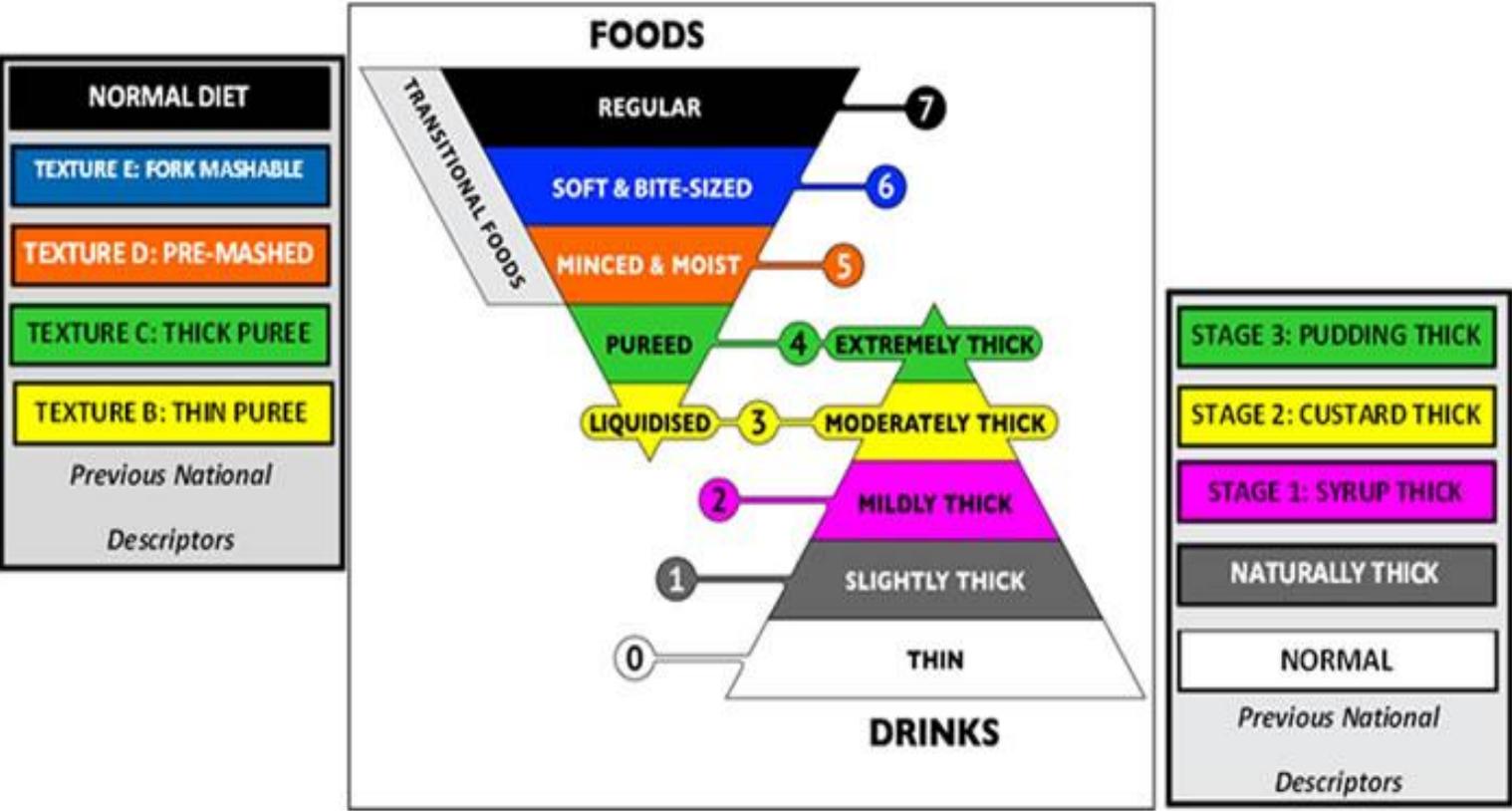
La International dysphagia diet standardisation initiative (IDDSI) **los sólidos** se clasifican en:



1. Sólidos de textura licuada
2. Sólidos de textura tipo puré
3. Sólidos de textura picada y húmeda
4. Sólidos de textura suave
5. Sólidos de textura regular

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

Tabla comparativa de la BDA y la IDDSI en 2019.



6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

Tabla comparativa de la BDA y la IDDSI en 2019.

Descripción textura BDA	Nueva Descripción IDDSI
<p>Categoría B / pure fino.</p> <ul style="list-style-type: none">• Textura puré, no requiere masticación.• Es fino y homogéneo, sin fibras ni grumos, puede ser colado.• Tiene que seguir en forma en la boca• No presenta líquidos sueltos en el puré.• No es pegajoso en la boca• No forma líneas visibles al pasar un tenedor encima.•	<p>Líquidos Moderadamente Espesos / nivel 3.</p> <ul style="list-style-type: none">• Puede beberse de un vaso o tomarse con cuchara, pero no con tenedor, puesto que gotea lentamente en porciones a través de las ranuras del cubierto.• Requiere cierto esfuerzo para ser succionada a través de una pajilla con un diámetro estándar o más ancho (pajilla con diámetro ancho= 0.275 pulgadas o 6.9 mm).• No logra amontonarse, formar capas o ser moldeada sobre un plato.• No necesita trituración o masticación - puede deglutirse directamente.• Presenta textura homogénea (sin grumos, fibras, pedazos de cáscara o piel, partículas de cartílago o hueso)

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

Tabla comparativa de la BDA y la IDDSI en 2019.

Descripción textura BDA	Nueva Descripción IDDSI
<p>Categoría C / dieta puré espeso.</p> <ul style="list-style-type: none">• Textura puré, no requiere masticación.• Es suave, húmedo y no se deshace en la boca.• Mantiene su forma en el plato y cuando se utiliza un tenedor no se cae entre las ranuras.• Se forman líneas visibles al pasar un tenedor por encima.• Puede servirse a través de una manga pastelera, distribuirla en capas o incluso llegar a moldearla.	<p>Dieta pure / nivel 4.</p> <ul style="list-style-type: none">• Es posible que una pequeña cantidad se escurra por las ranuras del tenedor formando así una cresta debajo.• No fluye ni gotea de forma continua a través del tenedor.• Se tiende a comer con cuchara, aunque también se puede utilizar un tenedor.• No es posible beberla desde una taza ni tampoco puede ser aspirada por una pajita.

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

Tabla comparativa de la BDA y la IDDSI en 2019.

Descripción textura BDA	Nueva Descripción IDDSI
<p>Categoría D / pre machacado/ post machacado</p> <ul style="list-style-type: none">• La comida tiene una textura suave, tierna y húmeda. A penas requiere masticación.• Se sirve después de machacarla con un tenedor y se suele acompañar con una salsa bastante espesa y suave.• No se admiten alimentos alargados ni redondos, tampoco pueden ser pegajosos ni contener trozos duros.	<p>Nivel 5 / picada y húmeda</p> <ul style="list-style-type: none">• La comida es suave y húmeda, sin líquido separado.• Permite alimentos pequeños de 4 mm en adultos y de 2 mm en niños que equivalen a la distancia entre las ranuras del tenedor.• Requiere de masticación mínima, se pueden deshacer con la lengua.• También pueden ser fácilmente machacadas con el tenedor.• Permite recogerlo con un tenedor sin que se caiga líquido por las ranuras.

6.4.2 Adaptaciones de la dieta. Descriptores de textura y viscosidad según la IDDSI

Tabla comparativa de la BDA y la IDDSI en 2019.

Descripción textura BDA	Nueva Descripción IDDSI
<p>Categoría E / suave, machacable con el tenedor</p> <ul style="list-style-type: none">• Alimento suave, tierno y húmedo, pero requiere masticación.• Se puede machacar con un tenedor.• Suele requerir de una salsa espesa y suave.	<p>Nivel 6 / suave y masticable</p> <ul style="list-style-type: none">• Permite trozos de 1.5x1.5 cm para adultos, para evitar el riesgo de ahogo.• Requiere masticación y fuerza en la lengua para mantener el control de la comida en la boca.• Se debe cortar y machacar con facilidad mediante el tenedor sin volver a la forma inicial del alimento.

6.4.3 Espesantes

Grandes aliados en la hidratación y alimentación de las personas con disfagia.

- ✓ Adaptación de la viscosidad de los líquidos
- ✓ Modificación de textura de los alimentos sólidos
- ✓ Forma individualizada según capacidad y grado de disfagia
- ✓ Adapta a la viscosidad necesaria del alimento
- ✓ Adecuar una ingesta adecuada a líquidos

Con espesantes comerciales gelatinas de venta en los supermercados no son adecuadas al entrar en contacto con la saliva se vuelven líquidas y no son seguras para deglutir



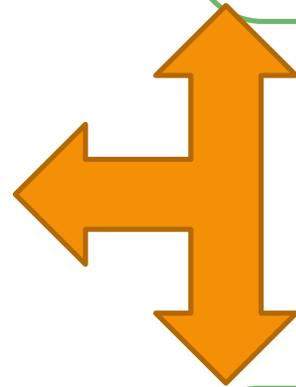
6.4.3 Espesantes

→ 1ª gama:

- ✓ Compuestos por **almidón** o almidón mezclado con alguna goma.
- ✓ Aspecto turbio y de textura ligeramente granulada
- ✓ Son hidrolizados por la amilasa
- ✓ Mayor residuo faríngeo.

→ 2ª gama

- ✓ Componen de **gomas**
- ✓ Más estables en el tiempo
- ✓ no dejan sabor ni colo
- ✓ No se hidrolizan por la amilasa
- ✓ Residuo faríngeo nulo



Clasificación de espesantes

6.5 Indicaciones de la dieta

La **textura y el volumen** de los alimentos deben adaptarse a la capacidad del paciente para deglutirlos con **seguridad y eficacia**.

Es de gran importancia conocer el resultado del método de exploración clínica volumen-viscosidad **MECV-V**.

Niveles de consistencia

- Viscosidad baja/líquido (agua, leche, café, infusión...).
- Viscosidad media/néctar (zumo de melocotón o tomate, yogur líquido).
- Viscosidad alta/pudding (gelatina, flan.).



6.5 Indicaciones de la dieta

Volúmenes de comida

Muchos pacientes tienen más riesgo de aspirar por el volumen que por la viscosidad.

Con el test de deglución volumen-viscosidad o test de disfagia, conocemos

“qué consistencia y **qué volúmenes son seguros para ese paciente**”

- ✓ Cucharas soperas, 15 a 20 ml (volumen alto)
- ✓ Cucharas poste, 10 ml (volumen medio)
- ✓ Cucharas de café, 5 ml (volumen bajo)



6.5 Indicaciones de la dieta

Los diferentes **tipos de dieta (nomenclatura NDD)** según capacidad deglutoria es:

- ✓ Dieta triturada homogénea.
- ✓ Dieta manipulada mecánicamente.
- ✓ Dieta de fácil masticación y deglución.

Carne al horno



Dieta
Normal

Rulo de carne
Picada



Dieta fácil
masticación

Flan de carne



Dieta blanda
mecánica

Puré de carne



Dieta puré

6.5 Indicaciones de la dieta

DIETA TRITURADA HOMOGENEA

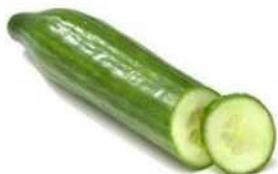
- ✓ Alteración de la fase preparatoria y oral con mal sello labial.
- ✓ Problemas de dentadura.
- ✓ Poca movilidad y debilidad orofacial.
- ✓ Dificultad para controlar, mantener formar el bolo dentro de la boca.
- ✓ Alteración de la fase faríngea.



6.5 Indicaciones de la dieta

DIETA TRITURADA HOMOGENEA

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Pures de consistencia suave y uniforme.<ul style="list-style-type: none">- No requiere masticación.- No se mezclan consistencias.- Solo es posible comer el alimento con cuchara.-Se puede llegar a consistencias mas pastosas con espesantes o alimentos según el grado de disfagia.	<p>Elaboraciones tipo cremas o pures de todo tipo de alimentos solidos y bien tamizados. Postres tipo natillas, flan de huevo, batidos de fruta, pures de fruta etc.</p>



6.5 Indicaciones de la dieta

BLANDA MANIPULADA MECANICAMENTE

- ✓ Alteración de la fase faríngea.
- ✓ Hipomotilidad lingual.
- ✓ Debilidad de la fuerza de propulsión.



TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Pures de consistencia suave y uniforme.- Pueden o no requerir masticación o masticación muy suave, con formación fácil del bolo.<ul style="list-style-type: none">- No se mezclan consistencias.- Evitar alimentos que se fragmenten en piezas firmes y secas.- Puede comerse con cuchara o tenedor.- Se puede llegar a consistencias mas pastosas con espesantes o alimentos según grado de disfagia.<ul style="list-style-type: none">- Puede moldearse.	<p>Elaboración es tipo pudding, pastel de pescado o queso. Flan, mousse, soufflé...</p>

6.5 Indicaciones de la dieta

DIETA FACIL MASTICACION Y DEGLUCION

Como transición a la dieta normal.

TIPOS DE ALIMENTOS	EJEMPLO
<ul style="list-style-type: none">- Alimentos suaves pero húmedos, no triturados.<ul style="list-style-type: none">- Requiere masticación suave.- Se acompaña de salsas espesas.- Admite modificaciones de textura.- Puede triturarse fácilmente con tenedor.	Alimentos enteros pero blandos como tortilla, pescado cocido, patata cocida, fruta madura...



6.5 Indicaciones de la dieta

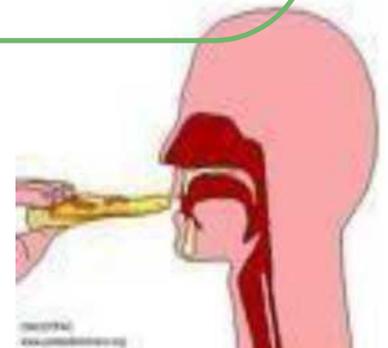
Según fase y grado de disfagia

DIFICULTAD AL TRAGAR SOLIDOS:

Inicialmente probar con:

- ✓ Dieta de fácil masticación y deglución
- ✓ Líquidos espesos

Muchas veces se acaba requiriendo dieta triturada homogénea con líquidos espesados a diferente consistencia según la alteración.



6.5 Indicaciones de la dieta

Según fase y grado de disfagia

DIFICULTAD AL TRAGAR LIQUIDOS:

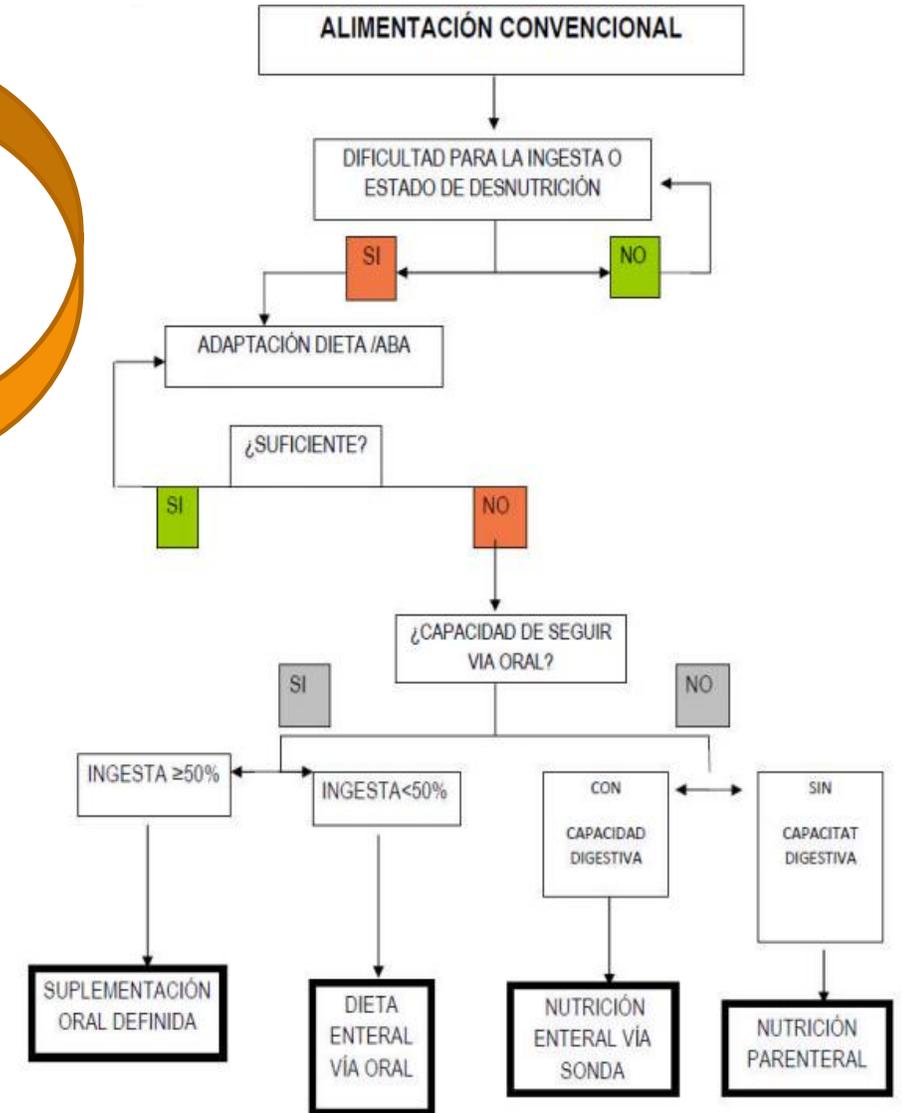
- ✓ Según el grado de tolerancia, la dieta puede variar desde una textura más suave a más espesa.
- ✓ Si no hay dificultad de masticación se puede probar una dieta con alimentos enteros que no desprendan líquidos.
- ✓ Se administrarán los líquidos espesados.



6.6 Tratamiento nutricional

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

Paciente disfórico que presenta desnutrición o alto riesgo de desnutrición o incapacidad de alimentación.



6.6 Tratamiento nutricional

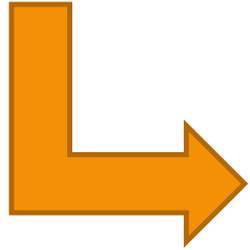
OBJETIVO:

- ✓ Aumentar la ingesta total de nutrientes.
- ✓ Mantener y/o recuperar el estado nutricional, la capacidad funcional, la calidad de vida.
- ✓ Reducir la morbimortalidad.

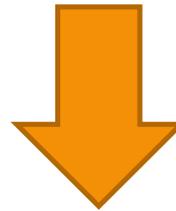


6.6 Tratamiento nutricional

La disfagia puede causar diversos **problemas nutricionales, pérdida de peso, desnutrición**



Una **propuesta** para mejorar la salud de los pacientes y evitarlo, **Enriquecer**



**> Nutrientes
< Volumen
Espesante.**

6.6.1 Cómo enriquecer la dieta

PASOS A SEGUIR:

1. Ajustar la dieta con enriquecimientos naturales.
2. Ayudar a complementar la dieta con alimentos de alimentación básica adaptada.
3. Suplementos nutricionales.
4. Nutrición enteral.



6.6.1 Como enriquecer la dieta

ALIMENTACION BASICA ADAPTADA:

Son productos con una composición nutricional y consistencia definida.

- ✓ Existen diferentes alimentos con diferentes texturas:
- ✓ Cereales desayuno o merienda
- ✓ Cremas y pures para comidas y cenas
- ✓ Purés de frutas
- ✓ Aguas gelificadas, gelatinas y espesantes
- ✓ Módulos de proteínas o energéticos en polvo



6.6.1 Cómo enriquecer la dieta

Enriquecimiento energetico:

- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Mantequilla, margarina
- ✓ Salsa tipo bechamel
- ✓ Yema de huevo
- ✓ Leche en polvo entera, desnatada
- ✓ Leche condensada
- ✓ Crema de leche, nata
- ✓ Quesito, queso seco
- ✓ Miel, azúcar

- ✓ Mermelada
- ✓ Cacao en polvo
- ✓ Cereales de desayuno en polvo
- ✓ Papillas infantiles
- ✓ Harina de trigo, maíz, legumbre
- ✓ Galletas tipo "María"
- ✓ Fruta desecada
- ✓ Aguacate
- ✓ Frutos secos (avellanas, nueces)



6.6.1 Cómo enriquecer la dieta

Enriquecimiento proteico:



- ✓ Clara de huevo
- ✓ Pechuga de pollo, pavo
- ✓ Pescado (blanco, azul)
- ✓ Leche en polvo entera
- ✓ Leche en polvo desnatada
- ✓ Queso
- ✓ Jamón cocido, fiambre de pavo
- ✓ Atún en lata
- ✓ Yogur
- ✓ Pavo
- ✓ Frutos secos
- ✓ Harina de legumbres...

6.6.1 Cómo enriquecer la dieta

La importancia de la presentación

Los siguientes aspectos son fundamentales:

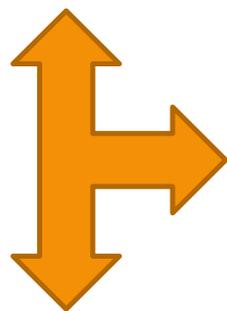
- ✓ La identificación visual
- ✓ El color
- ✓ El aspecto final
- ✓ La temperatura
- ✓ Cómo se presenta la elaboración en el plato
- ✓ servir el plato de la forma más parecida posible al plato convencional
- ✓ explicar lo que contiene el plato



6.6.1 Cómo enriquecer la dieta

La importancia de la presentación

El color es muy importante ya que se deben combinar para que resulte agradable y **no** todo tenga la misma tonalidad o colores homogéneos.



Utilizar ingredientes con tonos similares para que exista una gama cromática variada



Patata, tapioca, pasta, arroz, sémola, pan (sin corteza), alubias, clara de huevo, pescado blanco, sepia, calamar.



Maiz, pimiento amarillo, garbanzos, piña, mango, melocotón, huevo entero.



Zanahoria, calabaza, boniato, mejillones, yema de huevo.



Pimiento rojo, tomate, remolacha, sandía, fresa, frutos rojos, salmón.



Pimiento verde, espinacas, espárragos, brócoli, guisantes.

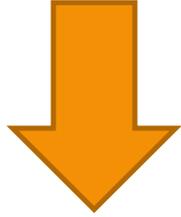


Pan tostado, cereales integrales, quinoa, pollo, pavo, magro de cerdo, conejo.



Lentejas, pescado azul (atún, caballa, sardina...), ternera, cordero.

6.6.2 Suplementación nutricional



La fórmula de composición definida de nutrientes, elaborada para ser administrada por vía oral y con el objetivo de complementar una dieta insuficiente (< 60% de los requerimientos nutricionales)

Dos tipos:

- ✓ Nutricionalmente completos (aporte de todos los macronutrientes y micronutrientes)
- ✓ Nutricionalmente incompletos, solo complemento a la dieta.

6.6.2 Suplementación nutricional

A TENER EN CUENTA CON LA SUPLEMENTACION NUTRICIONAL:

- ✓ Elegir la formula adecuada en función del tipo de deficiencia detectada (energética, proteica, mixta).
- ✓ Escoger los sabores preferidos por el paciente y la consistencia adecuada.
- ✓ Establecer los horarios de la toma para no interferir con las comidas.
- ✓ Explicar al paciente y familiares o cuidadores la importancia de la toma de los suplementos como parte esencial en el tratamiento.

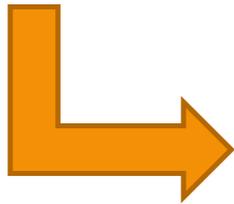
Para la indicación de la suplementación nutricional siempre se debe proceder a un cribado y a una valoración nutricional del paciente por el equipo de nutrición.

6.6.3 Nutrición enteral y parenteral

NUTRICION ENTERAL:

La nutrición enteral está indicada cuando el paciente **no puede alimentarse por una semana y esta ingesta es inferior al 60%** y se debe ajustar al completo los requerimientos nutricionales a base de la nutrición artificial. (ESPEN,2020)

Vía sonda u ostomía puede estar indicada por:



- ✓ Dificultad para cubrir los requerimientos nutricionales e hídricos
- ✓ Riesgo de broncoaspiración.

6.6.3 Nutrición enteral y parenteral

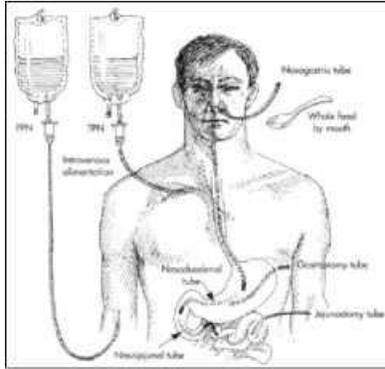
Tipos de nutrición enteral

Tipos de nutrición enteral				
<u>Tipo</u>	<u>Calorías (kcal/ml)</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Carbohidratos</u>	<u>Lípidos</u>
NE polimérica estándar				
Normocalóricos, Normoproteicos	0,9-1,1	≤ 18% del aporte energético total	La mayoría complejos	La mayoría LCT
Normoproteicos, Hiperproteicos	1,2	> 18% aporte energético total	La mayoría complejos	La mayoría LCT
Hiperenergéticos	1,5-2	≤ 20% aporte energético total	La mayoría complejos	La mayoría LCT
NE oligomérica				
Peptídica	1	En forma de oligopéptidos de 2-6 AA	La mayoría simple	Mezclas de MCT y LCT
Monoméricas o elementales	0,8-2	En forma de AA libres	La mayoría simples	Mezclas de MCT y LCT
NE especiales	0,8-2	Según patología	Según patología	Según patología

LCT: triglicéridos de cadena larga; MCT: triglicéridos de cadena media.

6.6.3 Nutrición enteral y parenteral

Vías de administración:



- ✓ **Sonda nasogástrica:** más utilizado (nariz-estómago), su uso se recomienda cuando se prevé que la administración de nutrición e hidratación es para poco tiempo, **<4-6 semanas** y que no hay riesgo de reflujo gastroesofágico.
- ✓ **Sonda nasoentérica:** paso de la nutrición al intestino (nariz-intestino). Indicada cuando hay **alteraciones anatómicas o funcionales del estómago**, pancreatitis aguda o riesgo de broncoaspiración.

- ✓ **Sonda gastrostomía:** acceso directo a estómago, que se puede colocar por vía endoscópica, radiológica o quirúrgica. Recomendado en pacientes que se prevé que requerirán esta vía de alimentación durante un **período superior a 4-6 semanas**.
- ✓ **Sonda de yeyunostomía:** acceso directo al intestino, que se puede colocar por vía endoscópica o quirúrgica. Recomendado cuando se prevé el mantenimiento de esta vía para un **período superior a 4-6 semanas y el estómago está comprometido o existe riesgo de broncoaspiración**



6.6.3 Nutrición enteral y parenteral

Contraindicaciones

- ✓ Supervivencia prevista <6 semanas
- ✓ Alteración grave de la coagulación
- ✓ Procesos infecciosos/sépticos
- ✓ Insuficiencia cardíaca o respiratoria descompensada

