

## RECOMENDACIONES: PACIENTE CON DISGAGIA



### EJEMPLO DIETA DIARIA

#### **DESAYUNO**

- ✓ Lácteo + galletas + fruta

#### **MEDIA MAÑANA**

- ✓ Fruta o lácteo

#### **COMIDA**

- ✓ **Plato principal:** puré de fécula + proteína + verdura + aceite (triturarlo todo junto)
- ✓ **Postre:** fruta o lácteo

#### **MERIENDA**

- ✓ Lácteo + galletas + fruta

#### **CENA**

- ✓ **Plato principal:** puré de fécula + proteína + verdura + aceite (triturarlo todo junto)
- ✓ **Postre:** fruta o lácteo

#### **RECENA**

- ✓ Fruta o lácteo

Ante cualquier incidencia o duda llamar o dirigirse a la **consulta** donde le hacen el seguimiento o en caso necesario acudir a urgencias

TELÉFONOS DE INTERÉS



Centralita del HUCA  
Extensión

985108000



GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS: DIETA TRITURADA EN PACIENTE CON DISFAGIA



## *NORMAS DIETÉTICAS DE LA UNIDAD DE DISFAGIA*



SERVICIO DE SALUD  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

# RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PACIENTE CON DISFAGIA

Lea estas recomendaciones: le aclararán dudas que le surjan en su vida diaria. En cualquier caso

## **SIGA LAS INSTRUCCIONES ESTABLECIDAS POR SU MÉDICO**

*Debe procurar hacer una alimentación completa y variada, para obtener una NUTRICIÓN e HIDRATACIÓN adecuadas. En estas recomendaciones le indicamos qué alimentos debe tomar a diario y qué manipulaciones culinarias precisa para facilitar la ingesta.*

### GRUPOS DE ALIMENTOS Y RACIONES DIARIAS

#### **LECHE Y DERIVADOS**

##### **3-4 raciones al día**

- ✓ Leche, yogur, queso.
- ✓ Postres elaborados con leche (flan, natillas).



#### **FÉCULAS 4-6 raciones al día**

- ✓ Patatas, legumbres, cereales y derivados (arroz, pasta, pan, galletas).



#### **PROTEINAS 2 raciones al día**

- ✓ Pescado, huevo, carnes y derivados.



#### **FRUTAS/VERDURAS**

##### **3-5 raciones al día**

#### **ACEITE 4-5 cucharadas al día**

#### **LÍQUIDOS 1,5 – 2 litros al día**

- ✓ Agua, zumo, caldo, infusiones.

### CONSEJOS CULINARIOS



- ✚ Tome todos los **alimentos triturados**, con la consistencia que se le indique.

- ✚ La **textura** de los triturados deber de ser  **fina y homogénea**  (sin grumos, pieles, pepitas, espinas, cartílagos, tendones, esquirlas de hueso,...).

- ✚ **No** tomar platos con  **doble textura**  (no mezclar líquidos y sólidos, por ejemplo: sopa con pasta, leche con galletas troceadas, yogures con trozos,...).

- ✚ Incluya alimentos variados y de calidad.

- ✚ Cuide la elaboración para que resulte lo más apetitosa posible.

- ✚ Tome los líquidos con la consistencia que se le indique añadiéndole el espesante que precise

- ✚ Tome sólo gelatinas de farmacia.

- ✚ No coma helados

*Si a pesar de estas recomendaciones para facilitarle la deglución sigue teniendo dificultad para la ingesta y/o pierde peso, comuníquese a su médico responsable.*