Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Nueva guía de recomendaciones alimentarias para personas con problemas de deglución

©DomusVi.

Nueva guía de recomendaciones alimentarias para personas con problemas de deglución

Martes, 31 de mayo 2022

Coincidiendo con el Día Mundial de la Nutrición, se ha publicado una nueva guía de recomendaciones alimentarias para personas con problemas de deglución. El documento es uno de los resultados transferibles del proyecto de investigación Nutri+, que propone desarrollar ingredientes, alimentos y dietas equilibrados y/o con perfil funcional saludable, y productos con texturas adaptadas a problemas de masticación y deglución.

Desarrollada por los equipos de investigación de la Universidad de Navarra y CNTA (Centro Nacional de Tecnología y Seguridad Alimentaria) se ha presentado, coincidiendo con el Día Mundial de la Nutrición (28 de mayo), una nueva guía de recomendaciones alimentarias para personas con problemas de deglución; una iniciativa del proyecto de investigación Nutri+, financiado por el Gobierno de Navarra y que ha contado con la colaboración de DomusVi, Adacen (Asociación de Daño Cerebral de Navarra) y Hospital Universitario de Navarra.

El proyecto, puesto en marcha en 2020, está orientado a desarrollar alimentos adecuados para las personas mayores, con algún tipo de discapacidad o determinados tipos de patologías que pueden afectar a su capacidad de manipular los alimentos, masticarlos o deglutirlos (disfagia), por lo que requieren de una atención en la forma en que se presentan los alimentos que deben ingerir.

Así, esta guía, que viene acompañada de una infografía (foto superior) que recoge de forma muy sencilla y sintética algunas recomendaciones orientadas a las personas que sufren estos problemas y a sus cuidadores. Se indican tanto los alimentos de riesgo por sus texturas no adecuadas, como los alimentos más recomendados para garantizar el necesario aporte de nutrientes y compuestos saludables. Se recogen también las pautas a tener en cuenta en la presentación de los platos y en su manipulación, así como en la importancia de la consistencia más idónea y en que sean atractivos para favorecer el placer que debe proporcionar la alimentación.

Algunos de las recomendaciones nutricionales que se proponen son:

- Conseguir texturas suaves en los alimentos.
- Es importante que los alimentos sean de fácil masticación, incluso que se puedan aplastar con la lengua contra el paladar, pero que no se adhieran a las superficies de la boca.
- Ajustar la consistencia de los líquidos.
- En función del grado y tipo de disfagia, se recomienda presentar los alimentos usando espesantes comerciales en forma de néctar (consistencia ligera), miel (consistencia mediana) o *pudding* (consistencia gruesa).
- Asegurar la ingesta de macronutrientes, vitaminas y minerales
- Modificar y adaptar la presentación de los alimentos problemáticos (agua, carnes magras, pescados azules, legumbres, frutas crudas, verduras crudas…) es imprescindible para ofrecer una dieta variada y garantizar las necesidades nutricionales de las personas con disfagia.
- Evitar alimentos con dobles texturas.
- Combinar texturas líquidas y sólidas en un mismo plato o alimento, como la sopa de fideos, la leche con cereales o una naranja, es un riesgo. Estos platos o alimentos se deben ofrecer triturados con una textura homogénea.
- Potenciar el sabor de los platos mediante especias y hierbas aromáticas
- Algunas personas tienen una menor percepción del sabor y del olfato y el uso de sabores intensos ayuda a estimular la salivación y la deglución.

– Descárgate la guía.

Notícias Relacionadas

- Newsletter especial: ‘Día Mundial de la Disfagia’
- Cien videorecetas para ayudar a combatir la desnutrición en personas con disfagia
- El Hospital de Barcelona mejora la dieta de los pacientes con dificultad para masticar y tragar

- Técnica y dietética culinaria: modificación de texturas y consistencia de los alimentos