

Recomendaciones dietéticas en caso de disfagia (dificultad para tragar)



- Siempre que sea posible, debe ser la propia persona quien introduzca los alimentos en la boca (siempre bajo supervisión).
- **Utilizar cucharitas de postre** para alimentarse: comer y beber lo que cabe en cada cucharadita
- **Fraccionar las ingestas** en 5-6 comidas al día en pequeños volúmenes para evitar la fatiga.
- **Enriquecer los platos.**
- Utilizar si es necesario **productos de Alimentación Básica Adaptada (ABA)**.

En caso de dificultad para tragar líquidos

- **Modificar la textura del agua o de cualquier líquido** (leche, caldo), añadiendo Resource® Espesante Clear en la cantidad que le ha indicado su profesional sanitario para alcanzar una textura néctar (tipo zumo de melocotón), miel (tipo yogur líquido) o púdin (tipo cuajada, flan).
- **Beber 1,5 – 2 litros de agua espesada al día.** Para mejorar la tolerancia del agua espesada, añadir una gotas de limón, infusiones...

● Evitar:

- Alimentos que al morder o masticar desprendan líquido (naranja, sandía, melón...)
- Alimentos de doble textura (sopa de pasta, leche con cereales, lentejas...)
- Gelatinas: no son aptas porque a temperatura ambiente se vuelven líquidas.
- Líquidos con pulpa, como los zumos de naranja sin colar o la horchata.

En caso de dificultad para tragar sólidos

- **Adaptar textura blanda** con diferentes técnicas culinarias (compotas, hervidos, almíbares...).
- **Añadir caldo, salsas o leche** a los alimentos para conseguir texturas suaves.
- Tomar alimentos **a temperatura ambiente.**

● Evitar:

- Mezcla de texturas en un mismo plato (sopa de fideos, leche con cereales...)
- Semillas o pepitas de frutas y verduras (tomate, uva, sandía...)
- Alimentos pegajosos (croquetas, pan de molde, queso semicurado...)
- Alimentos que se resbalan en la boca (arroz, guisantes...)
- Alimentos duros o fibrosos (piña, espárragos, alcachofas...)
- Alimentos crujientes y secos (frutos secos, galletas, papas...)

RECUERDE QUE SU ALIMENTACIÓN DEBE SER EQUILIBRADA Y VARIADA. SIEMPRE QUE PUEDA PRACTIQUE DE FORMA REGULAR ACTIVIDAD FÍSICA

Su profesional sanitario le ha prescrito un suplemento nutricional Resource® o Renutryl®

PRODUCTO:

Dosis: botellas/día. Duración del tratamiento:

● ¿En qué consiste un suplemento nutricional?

Son productos dietéticos diseñados especialmente para proporcionar energía, proteínas y todos los nutrientes necesarios. Se prescriben cuando se dan circunstancias que impiden que con la alimentación tradicional se puedan cubrir sus necesidades nutricionales.

● ¿Para qué se utiliza?

Los suplementos nutricionales Resource® y Renutryl® ayudan a:

- Mantener o mejorar su estado nutricional.
- Evitar la aparición de complicaciones a lo largo de los tratamientos oncológicos.

● ¿Cuándo se tiene que tomar?

Resource® y Renutryl® deben **complementar su alimentación habitual, pero no sustituirla** (a excepción de que se lo haya indicado su profesional sanitario).

Para que no le disminuya el apetito, debe tomarlo en un momento del día que no interfiera con su alimentación habitual. Lo mejor es tomarlo entre las comidas:



A media mañana



Después merienda



Antes de acostarse

● ¿Cómo se tiene que tomar?

Si se encuentra con el estómago muy lleno, no lo tome demasiado deprisa: puede tomar media botella a pequeños sorbos y el resto pasado un rato (10 a 30 min).

Según sus preferencias puede tomarlo **natural o frío**, o con los consejos que luego detallamos.

● ¿Durante cuánto tiempo debe tomarse?

Su médico, enfermera o dietista decidirá la duración del tratamiento, al igual que sucede con los medicamentos, **no deje de tomar Resource® o Renutryl® hasta que se lo indique su profesional sanitario**. Recuerde también que es **fundamental respetar las dosis o cantidades indicadas**: esta es la única manera de alcanzar el objetivo terapéutico y sus beneficios.

● ¿Cómo debe conservarse?

Resource® y Renutryl® deben almacenarse en un lugar fresco, seco y protegido del sol. Una vez abierto el producto, no olvide guardarlo en la nevera, pero no más de 24 horas, ya que podría estropearse y contaminarse.

● ¿Cómo conseguir nuevas y deliciosas maneras de tomar Resource® y Renutryl®?

- Triturar el suplemento con hielo, o añadir hielo picado.
- Servirlo en caliente (calentar moderadamente en el microondas).
- Se pueden utilizar productos que ayudan a potenciar el sabor como por ejemplo: Nesquick®, Nescafé®, canela en polvo, caramelo líquido, menta, virutas de chocolate, frutas frescas, frutas secas, yogurt, nata montada...
- Los suplementos en polvo pueden añadirse a la dieta habitual incrementando de esta manera el aporte nutricional sin aumentar de forma apreciable el volumen.