

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Está dirigida a pacientes con disfagia de fase oral y/o faríngea leve o moderada, y con capacidad de masticación adecuada. Este tipo de dieta permite formar fácilmente el bolo. Evita alimentos de riesgo y no admite doubles texturas.

Constituye una transición desde la dieta para la disfagia básica, con textura triturada homogénea, hacia la dieta basal con textura normal. En general, se aproxima a una dieta de textura semisólida en la que están permitidos los alimentos con textura cercana a la normal EVITANDO una serie de alimentos y texturas considerados **DE ALTA PELIGROSIDAD**, que se exponen a continuación:

Grupo de alimentos	Permitidos	No permitidos
Lácteos y derivados	Yogures sin trozos de frutas. Natillas con consistencia no líquida. Flanes, con la precaución de retirar cualquier líquido residual Quesos con textura blanda (queso fresco tipo "Burgos")	Yogures con trozos de frutas Natillas líquidas
Frutas	Maduradas suficientemente para que estén blandas: - Melocotón, nectarina. Plátano maduro aplastado. Frutas cocidas, asadas o	- Piña (permitida en almíbar, sin el líquido) - Uva - Naranja - Kiwi

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

	<p>en almíbar* (exceptuando macedonias a base de frutas con tamaño similar al guisante o maíz). <b>El almíbar* debe ser retirado completamente.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fresa</li> <li>- Manzana y pera sin asar</li> <li>- Melón y sandía</li> <li>- Frutos secos</li> </ul>
Verduras y hortalizas	<p>Verduras y hortalizas cocidas: espinaca, acelga, coliflor, brécol, col de Bruselas, champiñón, seta.</p> <p>Tomate: crudo entero (sin piel y maduro, con consistencia blanda) o triturado y tamizado.</p> <p>Patata: cocida, frita (no crujiente) aplastada.</p> <p>Preparados en forma de purés.</p>	<p>Todas las verduras y hortalizas crudas excepto el tomate como se indica en “permitidos”.</p> <p>Las cocidas que se citan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maíz, guisante, judías verdes, apio, puerro, espárrago y alcachofa.</li> </ul>
Cereales y derivados	<p>En crema (papilla de cereales, crema de arroz...).</p> <p>Galletas humedecidas con leche.</p>	<p>Pan tostado, pan de barra y pan de molde.</p> <p>Cereales de desayuno y bollería en general (magdalenas, bizcochos...)</p>

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

		Pasta: fideos, macarrones, espaguetis, tallarines. Arroz
Legumbres	Trituradas, con consistencia homogénea.	
Huevos	En forma de tortilla, revuelto, frito o cocido retirando la yema. Cocido/relleno (con atún y/o jamón york, y yema troceada) solo si está acompañado de salsas tipo mayonesa o tomate.	Yema de huevo cocida
Carnes y derivados	Tiernas, jugosas y acompañadas de salsas (espesas y homogéneas): - Carne picada - Hamburguesas - Albóndigas - Salchichas de textura homogénea - Pastel de carne - Jamón cocido, mortadela, lacón.	No está permitida ninguna de las que se citan a continuación en su presentación entera (bistec, pechuga, etc):  - Carnes rojas (ternera, cerdo, cordero...) - Caza (conejo, liebre...)

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

Pescados y derivados	Sin espinas, preferiblemente cocidos y/o acompañados de salsas tipo mayonesa, bechamel, tomate, etc.	Con espinas, pieles y/o pescados que cocinados, queden secos.
Bebidas	Bebidas espesadas con consistencia néctar, miel o puding, según tolerancia del paciente.	
Miscelánea		Helados, nata para postres.

#### EJEMPLO DE MENÚ DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Papilla de cereales con leche + manzana asada	Crema de arroz con leche + plátano chafado	Leche con galletas (humedecidas) + fruta triturada	Leche con galletas (humedecidas) + melocotón (pelado)	Leche con galletas y fruta triturada.	Papilla de cereales con leche + melocotón en almíbar	Crema de arroz con leche + compota de manzana
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Yogur natural	Melocotón (pelado)	Pera en almíbar	Compota de fruta	Plátano chafado	Gelatina de frutas (de preparación)	Pera asada

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

						casera)	
<b>COMIDA</b>	Puré de lentejas + merluza hervida con bechamel  Postre: cuajada	Patata hervida con calabacín y tomate frito + pollo hervido y mayonesa  Postre: compota de pera	Ensalada de tomate (pelado) + salmón y zanahoria cocida  Postre: yogur natural	Puré de verduras + pastel de pescado con bechamel.  Postre: natillas	Puré de arroz con verduras + huevo frito con tomate  Postre: manzana asada	Puré de garbanzos + hamburguesa de pollo con tomate frito.  Postre: yogur natural	Brócoli hervido con patatas + pollo hervido.  Postre: natillas
<b>MERIENDA</b>	Fruta triturada con yogur	Cuajada	Pera asada	Melocotón en almíbar	Gelatina de frutas (de preparación casera)	Macedonia de fruta triturada	Plátano chafado
<b>CENA</b>	Crema de verduras + tortilla de queso. Postre: gelatina de frutas (de preparación casera)	Verduras cocidas + frankfurt con tomate frito.  Postre: yogur natural	Pastel de berenjena y pimientos rojos. Croquetas. Postre: manzana asada	Ensalada de coliflor y tomate (pelado) Tortilla de patatas. Postre: Fruta triturada	Espinaca hervida con patata + dorada al horno con salsa rosa. Postre: yogur natural	Puré de patata y calabaza. Albóndigas en salsa. Postre: Albaricoque (pelado)	Vichyssoise (o crema de puerros fría). Salmón con calabacín hervido. Postre: yogur natural

**Siempre que la dieta triturada lleve arroz o legumbres, será necesario además pasarlo por el pasapuré.**

#### IMPORTANTE:

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

- Evite los alimentos con dobles texturas, como por ejemplo: yogures con trozos, sopas y caldos con pasta fina o picatostes, sopa de arroz, frutas que desprendan líquido en la boca (sandía), patatas fritas tipo snack etc.

#### RECETAS:

##### *Pastel de berenjena y pimiento rojo:*

- **Ingredientes para 4 personas:**

- 400 grs de berenjenas sin pelar
- 200 grs de pimientos rojos
- 5 huevos
- 80 gr de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

##### **Preparación:**

1. Partimos las berenjenas en trozos grandes y echamos una pizca de sal. Colocamos en un colador y las dejamos reposar durante 15 minutos. Una vez pasado el tiempo, lavamos y secamos con papel de cocina.
2. Partimos los pimientos, quitándoles las semillas y los nervios blancos.
3. Troceamos ambas verduras (trozos medianos).
4. Sofreímos las verduras con aceite de oliva.
5. Pasado el tiempo, sacamos las verduras y las dejamos escurrir sobre un colador amplio, para que pierdan el exceso de aceite.
6. Mientras, batimos los huevos y los salpimentamos al gusto.
7. Agregamos a los huevos las verduras escurridas, y vertemos la masa en un molde (silicona tipo corona), y se cuaja al microondas a temperatura media-alta, durante 20-25 minutos, comprobando que al pincharlo, está bien hecho.
8. Dejamos templar y hervimos acompañado con una salsa mayonesa o de tomate.

# DIETA DE FÁCIL DEGLUCIÓN (RECUPERACIÓN DE DISFAGIA)

## SECCIÓN DE NUTRICIÓN CLÍNICA Y DIETÉTICA

### SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN

#### *Vichyssoise*

- **Ingredientes para 4 personas:**

- 75 gr de mantequilla
- 500 gr de puerros (parte blanca)
- 500 gr de patatas
- 1 litro de caldo de ave o agua
- Sal
- Pimienta blanca
- 250 ml de nata

#### **Preparación:**

1. Limpiamos bien los puerros, haciendo incisiones en cruz en el extremo más verde y lavándolos bajo un chorro de agua.
2. Los cortamos en rodajas. También lavamos, pelamos y cortamos las patatas en trozos.
3. Rehogamos el puerro en la mantequilla, teniendo la precaución de que quede blanco, sin nada de color. Cuando esté blando añadimos las patatas y el caldo. Sazonamos (con sal y pimienta blanca molida) y cocemos durante media hora. Después lo trituramos y dejamos enfriar.
4. Una vez bien frío, lo pasamos por el chino junto con la nata. Rectificamos el sabor y lo servimos.