



Vegenat[®]
HEALTHCARE

GRUPO NUTRISENS*



**Apoyo nutricional en el
paciente con enfermedad
neurodegenerativa de
rápida evolución**



Apoyo nutricional en el paciente con enfermedad neurodegenerativa de rápida evolución



La Rioja

Servicio Riojano de Salud





Autora:

Carolina Crespo de Mata

Dietista Nutricionista

Servicio de Endocrinología y
Nutrición

Hospital San Pedro,
Logroño (La Rioja)

En colaboración con:

Consulta Multidisciplinar Enfermedades Neurodegenerativas de Rápida Evolución. Hospital San Pedro, Logroño (La Rioja).

Colaboradores:

M^a Jesús Chinchetru Ranedo

Médico Endocrinóloga

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Alejandra Roncero Lázaro

Médico Neumóloga

Servicio de Neumología

Pilar Briz Corcuera

Enfermera

Servicio de Neumología

Amaya Vecino Martín

Médico UCPH

Servicio de Cuidados Paliativos

M^a Ángeles López Pérez

Médico Neuróloga

Servicio de Neurología

M^a José Martínez Gutiérrez

Subdirectora de Hostelería

Servicio de Alimentación

M^a Isabel Girauta Moral

Enfermera

Servicio de Endocrinología y Nutrición

Raquel Santamaría Rabanos

Enfermera

Servicio de Neurología

Soraya Lanes Iglesias

Médico Endocrinóloga
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Alejandro Cámara Balda

Médico Endocrinólogo
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Julia Campos Fernández

Médico Endocrinóloga
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Gonzalo Villar García

Médico Endocrinólogo
Servicio de Endocrinología y Nutrición

M^a José Yániz Eguilaz

Enfermera
Servicio de Endocrinología y Nutrición

M^a Felisa Martínez Benito

Enfermera
Servicio de Endocrinología y Nutrición

M^a Pilar Calvo Redondo

Enfermera
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Natalia Álvarez Bandres

Médico Rehabilitadora
Servicio de Rehabilitación

M^a Emma Huarte Loza

Médico Nefróloga
Servicio de Nefrología

M^a Ángeles Martínez de Salinas

Jefa Servicio
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Luis Muñoz de Dios

Médico Endocrinólogo
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Virginia Osés Zarate

Médico Endocrinóloga
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Ángela Campos Jiménez

Médico Endocrinóloga
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Beatriz Moure Lavilla

Enfermera
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Pilar Rubio García

Enfermera
Servicio de Endocrinología y Nutrición

Ana Isabel Vázquez Herce

Dietista Nutricionista
Servicio de Alimentación

Ruth López de Dicastillo

Bromatóloga
Servicio de Alimentación

Mónica Ochagavía Palacios

Médico UCPH
Servicio de Cuidados Paliativos

Ana Belén Barreras Fontecha

Técnico Especialista en
Dietética y Nutrición. Servicio
de Alimentación

_ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	8
2.	OBJETIVOS DE LA GUÍA	9
3.	RECOMENDACIONES EN SITUACIONES DE DISFAGIA	9
4.	ADAPTACIÓN DE TEXTURAS	13
4.1	Textura pudín	13
4.2	Textura néctar	16
5.	ELABORACIÓN DE DIETA TÚRMIX	18
5.1	Presentación	18
5.2	Recomendaciones de elaboración	19
5.3	Triturado de carnes y pescados	20
6.	DIETA BLANDA JUGOSA	24
6.1	Recetas de salsas	26
6.2	Menús de invierno/verano	29/30
7.	ENRIQUECIMIENTO PROTEICO	31
7.1	Población general y Diabetes Mellitus (DM)	31
7.2	Adaptación a sobrepeso-obesidad	32
7.3	Adaptación a enfermedad renal	34
8.	ENRIQUECIMIENTO CALÓRICO	36
9.	RECETAS DE BATIDOS HIPERCALÓRICOS – HIPERPROTEICOS	39
10.	RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESTREÑIMIENTO	40
11.	ALIMENTACIÓN EN GASTROPARESIA	43
12.	PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	45
12.1	Estructura de menú equilibrado	46
12.2	Plato de Harvard	47
13.	PLATOS CON TEXTURA ADAPTADA	52

1. INTRODUCCIÓN

Las enfermedades neurodegenerativas de rápida evolución, también llamadas **leucodistrofias** se caracterizan por la degeneración progresiva de la materia blanca del cerebro debido al crecimiento o desarrollo imperfecto de la vaina de mielina, capa grasa que actúa como aislante entorno a las fibras nerviosas.

Este tipo de enfermedades pueden ser causadas por defectos en la genética del proceso de producción o metabolización de las sustancias químicas que forman la mielina. Cada gen defectuoso supone una leucodistrofia diferente.

Una de estas patologías es la **ELA** (Esclerosis Lateral Amiotrófica), con alta frecuencia y sintomatología asociada. En esta enfermedad se ven comprometidas la deglución, la autonomía motora, comunicación oral y respiración. Sin embargo se mantienen intactos los sentidos, intelecto y músculos de los ojos. Los pacientes afectados suelen volverse más dependientes con el tiempo, necesitando más ayuda para sus actividades diarias.

Una de las consecuencias de estas patologías es la **disfagia**, la cual consiste en dificultad para transferir el bolo alimentario desde la boca al estómago; en el 60% de los pacientes con ELA suele ser el síntoma inicial.

La severidad de la disfagia es variable, pudiendo catalogarse de dificultad moderada hasta la total imposibilidad para la deglución.

En un primer **despistaje de disfagia**, se tienen en cuenta la valoración subjetiva del paciente y/o su/s acompañantes.

Además, existen varias técnicas con las que ayudarnos a determinar el diagnóstico y la valoración en la dificultad para la deglución:

- Cuestionario EAT -10.
- Test de disfagia con diferentes texturas.
- Videofluoroscopia.
- Videoendoscopia de la deglución.

En base a los resultados obtenidos en la realización de estas técnicas, es de suma importancia la figura del Dietista-Nutricionista para adaptar y recomendar las pautas de alimentación a cada caso concreto.

La **adaptación de la textura** en la alimentación de los pacientes que sufren disfagia es sumamente importante debido a varias razones:

- Se consigue adaptar las ingestas a los requerimientos nutricionales del paciente, salvando la limitación de la dificultad mecánica de no poder tomar los alimentos en su textura original.
- Se obtiene seguridad en la deglución, minimizando los riesgos de atragantamiento o aspiración con texturas no toleradas por el paciente.
- Se contribuye a un mayor confort del paciente respecto a la alimentación, proporcionándole una sensación de tranquilidad y seguridad al saber que está alimentándose mediante la textura adecuada para él.

2. OBJETIVOS DE LA GUÍA



Aportar al paciente una guía de pautas para uso domiciliario con recomendaciones dietéticas para la optimización de alimentación y su estado nutricional.



Adaptar la alimentación a las costumbres dietéticas riojanas para mejorar la adherencia y la aceptación del paciente.



Agrupar las recomendaciones para los diferentes síntomas comunes a este tipo de patologías, dirigidos a las distintas fases de la enfermedad.

3. RECOMENDACIONES EN SITUACIONES DE DISFAGIA



3.1 Condiciones generales dependientes del entorno del paciente

- Ambiente relajado y tranquilo, evitando las distracciones.
- El paciente debe estar alerta, y en la medida de lo posible que sea capaz de obedecer órdenes sencillas.

- Debe ser capaz de mantener la comida en la boca y tragarla en el momento adecuado.
- Si es posible, permitir al paciente que se alimente él mismo bajo supervisión.
- Es necesaria la concentración en el momento de la alimentación.
- No hablar cuando la comida se encuentra en la boca.
- No introducir una nueva cucharada hasta que la boca no esté vacía.
- Extremar la higiene de la cavidad oral antes y después de comer.
- En caso de que la comida la administre un cuidador:
 - Las órdenes deben ser sencillas y concretas.
 - Se puede estimular al paciente si no hay respuesta a la comida.



3.2 Posición corporal de seguridad



El paciente debe estar incorporado e inclinado ligeramente hacia delante en el momento de la ingesta.

En caso que la comida la administre un cuidador, éste debe situarse enfrente del paciente y, a ser posible, a una altura inferior a la cabeza del paciente. De esta manera se evita que la persona incline la cabeza hacia atrás en el momento de la ingesta y de la deglución.



3.3 Adecuación del menaje a utilizar

Debe valorarse la situación de cada paciente.

En los casos de disfagia a sólidos, se recomienda emplear una cuchara junior (pequeña). Si se trata de disfagia a líquidos, se suelen emplear vasos adaptados o de boca ancha para evitar que el paciente incline la cabeza hacia atrás.

En cualquier caso, se debe EVITAR el uso de:

- Jeringas
- Pajitas
- Cucharas soperas



3.4 Adaptación alimentaria

Principalmente el tratamiento dietético consiste en la modificación de la textura mediante el uso de espesantes.

- **Leer las indicaciones del fabricante para conseguir la textura deseada.**
- **No utilizar NUNCA gelatinas comerciales, ya que inicialmente son sólidas, pero en la boca se vuelven líquidas.**
- **Se busca conseguir texturas homogéneas y evitar grumos, semillas, hebras y espinas.**

A nivel dietético se pueden emplear las siguientes dietas:

Triturada	A base de purés de consistencia suave y uniforme. Se toma con cuchara y se puede modificar su consistencia con espesante.
Manipulada mecánicamente	Purés de consistencia suave y uniforme. No requiere masticación o masticación suave. Se puede tomar con cuchara o tenedor y se puede utilizar espesante para modificar las texturas.
Fácil masticación	Platos suaves húmedos, no triturados que requieren masticación suave. Las texturas sólidas pueden aplastarse fácilmente.

3.5 Alimentos a evitar



Alimentos pegajosos: bollería, puré de patata espeso, caramelos, leche condensada, miel.



Alimentos que desprenden líquido al ser mordidos: especialmente cítricos. Valorar resto de frutas, escogerlas poco maduras.



Alimentos que pueden resbalsarse en la boca: guisantes, uvas, arroz, legumbres secas.



Alimentos que se funden en la boca (pasando de sólido a líquido en la boca): helados, gelatinas comerciales.



Alimentos que se desmenuzan en la boca: galletas secas, carne picada sin salsa, biscotes, pan con semillas.



Alimentos duros: frutos secos, colines.

*Alimentos con dobles texturas:

- En el caso de unas patatas con chorizo, con pescado, etc; se pueden aplastar las patatas para que absorban el caldo.
- También se pueden escurrir las alubias para comerlas solas, y añadir espesante al caldo para después consumirlo.

4. ADAPTACIÓN DE TEXTURAS

✓ 4.1 Alimentación con textura PUDIN

En la alimentación con textura **pudding**, todos los platos deben reunir las características de dicha textura, por lo que para ello debemos de triturar bien los alimentos de forma homogénea, evitando grumos, pieles, hilillos, hebras, pepitas. Para ello se pueden utilizar herramientas como coladores, picadoras, mallas, chinos, etc.

Para conseguir esta textura en los alimentos líquidos (agua, zumos, leche, café, batidos, infusiones...) es recomendable utilizar espesante comercial donde se especifica la dosificación para obtener esta textura. Para mantener una buena hidratación, como mínimo tomar 4 vasos de agua con espesante a lo largo del día.

Características:

- No puede beberse.
- Sólo puede tomarse con cuchara.
- Al dejar caer el líquido espesado, éste cae en bloques.
- Al cogerlo con una cuchara, sí mantiene su forma.
- Ejemplos: flan, yogur, cuajada natillas.



Evitar algunos alimentos con texturas difíciles tales como:

Dobles texturas	Mezclas de líquidos y sólidos (sopas con pasta, platos con tropezones como verduras, carne o pescados, leche con cereales o muesli, yogures con trozos).
Alimentos pegajosos	Caramelos masticables, chocolate...
Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca	Helados o gelatinas comerciales.

Recomendaciones de elaboración

- Si la textura ha quedado demasiado espesa, añadir leche o caldo. En caso de los batidos, añadir leche o frutas con más agua: naranja, fresas, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera, manzana sin piel.
- En caso de querer espesarlos: patata, harina, leche en polvo, maicena, yogur griego, quesos (mascarpone, requesón), plátano o cereales en polvo (papilla).
- Para enriquecer los purés utilizar carnes y pescados o huevos.
- Evitar carnes fibrosas y tener en cuenta que algunos pescados son más secos (atún).
- Procurar mantener los gustos, sabores y preferencias de la persona, modificando únicamente la textura.
- Adaptarse al volumen tolerado por el paciente: cuchara de café, postre o sopera.



Recomendaciones posturales

- Sentarse en posición erguida.
- Cabeza inclinada hacia adelante/barbilla hacia abajo.
- En caso de que tenga un lado más débil que el otro, sujetar el lado afectado.
- Posicionarse al mismo nivel al alimentar a la persona.
- Si hay debilidad facial, sentarse en el lado más fuerte y colocar el alimento en ese lado de la boca.

MENÚ ADAPTABLE A TEXTURA PUDIN

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Leche con cacao y pan remojado Zumo natural de frutas	Batido de frutas y leche	Menestra de verduras Pescado al horno Compota de frutas	Cuajada	Puré de verduras con huevo y queso Yogur
MARTES	Yogur con cereales triturados Zumo natural de frutas	Compota de frutas	Lentejas con verduras y pavo Yogur griego	Fruta triturada con yogur	Fruta triturada con yogur
MIÉRCOLES	Café con leche y galletas integrales Batido de frutas	Cuajada	Judías verdes con refrito de ajo Pescado con puré de patata Batido de frutas con leche	Leche c/ cacao y pan remojado	Guisantes con jamón y huevo Yogur
JUEVES	Leche con cacao y papilla Compota de frutas	Yogur griego	Vichysoisse Patatas a la riojana Cuajada	Batido de frutas y leche	Espinacas salteadas Pescado al papillote Fruta asada
VIERNES	Yogur con cereales triturados Zumo natural de frutas	Batido de frutas y leche	Garbanzos con bacalao y verduras Yogur griego	Fruta triturada con yogur	Crema de zanahoria Tortilla de patata Cuajada
SÁBADO	Café con leche y pan remojado Batido de frutas	Cuajada	Crema de calabacín Pavo con salsa y verduras Compota de frutas	Café con leche y cereales triturados	Patatas con salmón y verduras Yogur
DOMINGO	Leche con cacao y croissant Compota de frutas	Yogur griego	Brocoli c/ bechamel Pescado al papillote Natillas	Zumo natural de frutas	Judías verdes con pollo y patata Cuajada

*Todos los platos deben estar triturados, obteniendo la textura descrita anteriormente, es importante ayudarse de la salsa o el espesante para conseguir la consistencia.

*A parte de la alimentación, es importante tomar los suplementos pautados a cada paciente con las indicaciones dadas.

*Si no tolera algún alimento del menú, sustituir por alguno que pueda tomar.

*Se pueden utilizar especias para saborizar los platos: canela, pimienta negra molida...



4.2 Alimentación con textura NÉCTAR

En la alimentación con textura **néctar**, todos los platos deben reunir las características de dicha textura, por lo que para ello debemos de triturar muy bien los alimentos de forma homogénea, evitando grumos, pieles, hilillos, hebras, pepitas... para asegurar al paciente una deglución libre de riesgos. Para ello se pueden utilizar herramientas como coladores, picadoras, mallas, chinos, etc.

Para conseguir esta textura en los **alimentos líquidos** (agua, zumos, leche, café, batidos, infusiones...) es recomendable utilizar **espesante** comercial donde se especifica la dosificación concreta para la obtención de la textura deseada. Mantener una buena hidratación, como mínimo tomar 4 vasos de agua con espesante a lo largo del día.

Características:

- Puede beberse en taza.
- Al decantar el líquido espesado, éste cae formando un hilo fino.
- Ejemplos: zumo de melocotón, tomate, yogur líquido.



Evitar algunos alimentos con texturas difíciles tales como:

Dobles texturas	Mezclas de líquidos y sólidos (sopas con pasta, platos con tropezones como verduras, carne o pescados, leche con cereales o muesli, yogures con trozos).
Alimentos pegajosos	Caramelos masticables, chocolate...
Alimentos que pueden fundirse de sólido a líquido en la boca	Helados o gelatinas comerciales

Recomendaciones de elaboración:

- Si la textura final del puré ha quedado muy **espesa**, añadir leche o caldo para hacerlos más ligeros. En el caso de los batidos, añadir leche o frutas con alto contenido en agua: cítricos (naranja, limón), fresas, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera, manzana sin piel.
- A la hora de preparar el puré en casa, elegir **verduras** con **alto contenido en agua**: calabacín, calabaza, zanahoria, tomate, coliflor cocida...
- No utilizar **patata** en grandes cantidades, ya que las féculas espesan el puré. Hay que tener en cuenta que el uso de **harina** o **maicena** también espesa la textura. (Recurrir a estos alimentos en caso de que el puré quede muy líquido, actúan como espesantes naturales). En el caso de querer espesar los batidos, añadir yogur líquido, griego o frutas con bajo contenido en agua como el plátano.
- Para **enriquecer** los purés utilizar carnes y pescados jugosos o huevos.
 - › **Carnes jugosas**: aves (pollo, pavo); vacuno animales jóvenes (ternera) y trozos con tiras de grasa infiltrada.
 - › **Pescados**: merluza, bacalao, trucha, corvina...
- Evitar cortes de **carne fibrosos** y pescados con bajo contenido en agua como el atún.
- Cocinar las carnes y pescados de forma que no resequen el producto como **guisados** o **hervidos**. Evitar las frituras o las carnes muy hechas.



Recomendaciones posturales:

- Sentarse en posición **erguida**.
- **Cabeza** inclinada hacia **adelante**/barbilla hacia abajo.
- **Apoyo** en el lado del cuerpo dañado: en caso de que tenga un lado más débil que el otro, sujetar el **lado afectado**.
- Al alimentar a la persona, posicionarse al **mismo nivel** o ligeramente por debajo de su nivel de los ojos.
- Si hay alguna debilidad facial, asegurarse de sentarse en el lado más **fuerte** y colocar los alimentos en ese **lado de la boca**.

5. ELABORACIÓN DE LA DIETA TÚRMIX

A la hora de la realización de la dieta con este tipo de textura, el objetivo es conseguir que sea equilibrada, además de atractiva y variada para evitar la monotonía.

Es importante adaptar la viscosidad del triturado a la recomendación dada por el especialista.



5.1 Presentación

- Procurar siempre la variedad en la presentación. De manera que en un mismo menú haya **dos triturados** lo más **diferentes** posibles:

- Diferente textura: a base de patata o a base de bechamel.
- Diferente temperatura.
- Diferente color (puede recurrirse a los colorantes):
 - Blanco: ajo blanco, vichisoise...
 - Verde: crema de espinacas, de acelgas...
 - Rojo: crema de tomate, gazpacho...
 - Amarillo: sopa de cocido triturada...
 - Beige: guisado de ternera...
 - Morado: crema de remolacha, lombarda...

- Buscar el punto de **sal** minutos antes de triturar el plato para que se unifiquen todos los sabores.

- Aprovechamiento de **sobras**:

- Aprovechar sólo sobras de las últimas 24 h.
- Sólo piezas limpias de carne, pescado o verduras que ya se han almacenado con el fin de utilizarlas en los triturados del día siguiente.

- Alimentos **poco triturables**: guisantes, alcachofas, jamón serrano, embutidos.



5.2 Recomendaciones de elaboración



Huevos: cocidos pueden dar mal olor al puré. Es mejor cocinarlos revueltos o en tortilla.



Leche: se puede utilizar en platos salados y dulces. Mejora el sabor y el color.



Queso: tanto el queso semicurado como el queso curado se pueden utilizar rallados, puesto que dan más sabor y aumentan el valor nutritivo de los purés. El queso fresco puede ser licuado tanto en preparaciones dulces como saladas.



Yogur: puede enriquecerse añadiendo leche en polvo, fruta, mermelada, miel, etc.



Verdura: al triturarla frecuentemente deja hilos, que se eliminan si se pasan por un pasapurés. Las espinacas dan un color que puede resultar desagradable; deben prepararse mezclándolas con un poco de leche o utilizando poca cantidad. Las acelgas dan un buen resultado. Las alcachofas ennegrecen los purés. No conviene utilizar verduras crudas en las preparaciones, ya que se corre el riesgo de contaminación. Para mejorar el color y el gusto de las preparaciones se puede añadir calabaza.



Fruta fresca: puede mezclarse con cereales infantiles o galletas. Se puede preparar en purés, añadiendo zumo de limón para evitar que se ennegrezca.



Legumbres: se pueden servir trituradas, y si se desea eliminar las pieles, deben pasarse por el pasapurés.



Cereales: el arroz y las pastas dan una consistencia gomosa a las mezclas, por lo que se utilizan poco. En cambio, da buen resultado hacer preparaciones con sémolas, pastas finas, harinas o pan (se puede añadir pan de molde para modificar la textura).

Se debe añadir aceite crudo a los purés cuando no se haya utilizado materia grasa en su elaboración.

Se pueden condimentar los purés con especias, cebolla, ajo, hierbas aromáticas, nuez moscada, etc, para dar mayor sabor.

Se deben preparar los triturados en el momento de ser consumidos, y si no se van a tomar inmediatamente habrá que conservarlos sin triturar y bien tapados en el frigorífico o congelador.

Es fundamental estar incorporado en el momento de tomarlos.



Triturado de carnes y pescados



Pescados:

- Utilizar pocos ingredientes además del pescado, para conservar el sabor del pescado: normalmente se utilizará patata, cebolla y puerro.
- Aderezos adecuados: hierbabuena y vino de cocinar.
- Se obtiene mejor sabor con los pescados blancos. Y el olor no es tan intenso.
- Se puede intensificar el sabor con un poco de trucha o salmón.
- El pescado en general puede dar un gusto fuerte a la preparación, que se mejora añadiendo leche.



Ternera:

- Debe cocerse muy fina, porque es muy dura para que cueza a la par que el resto de ingredientes en el menor tiempo posible.
- Se tritura bien la parte más magra y menos fibrosa. Es mejor picarla sola y añadirle a continuación los demás ingredientes para evitar que forme hilos.
- No añadir muchas verduras si ya las hay en el primero.
- Aderezo adecuado: clavo.
- Toque de sabor: vino.



Cerdo:

- Menos fibroso que la ternera.
- Aderezos que le van: tomillo, orégano, romero, nuez moscada.



Pollo:

- En general es la carne más triturable.
- Se tritura mejor cuando ha sido asado o cocido que hecho a la plancha.



MENÚ DE INVIERNO

	L	M	X	J	V	S	D
Comida	Puré de legumbres	Sémola de arroz	Sopa de pasta	Puré de legumbres	Sopa castellana	Puré de calabaza	Sopa de cocido
	Pescadilla en salsa	Jamón asado con verduras asadas	Gallo con verduritas asadas	Albóndigas de bacalao c/tomate	Carne picada en salsa con verduras	Filetes rusos en salsa	Arroz caldoso con marisco
	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Natillas	Compota de fruta	Helado, mousse, flan o similar
Cena	Crema de espinacas	Sopa de champiñones	Judías con tomate y ajitos	Consomé de verduras	Purrusalda	Sopa de menudillos	Puré de calabacín con queso
	Hamburguesa de ternera en salsa	Merluza en salsa verde	Roti de pavo en salsa	Revuelto de verduritas en salsa	Mero al papillote con bechamel	Huevos revueltos en salsa de tomate	Pudding de salmón con salsa
	Yogur	Compota de fruta	Yogur	Compota de frutas	Yogur	Compota de fruta	Manzana asada



MENÚ DE VERANO

	L	M	X	J	V	S	D
Comida	Gazpacho	Puré de legumbres	Sopa de pescado	Sopa de arroz y pescado	Salmorejo	Sopa juliana	Puré de verduras
	Magro en su jugo con verduras asadas	Roti de pavo en salsa	Hamburguesa de pollo c/ salsa de nata y pimienta	Huevos escalfados con tomate	Pollo desmigado en salsa de verduras	Lenguado en salsa	Arroz caldoso
	Compota de frutas	Compota de fruta	Compota de fruta	Compota de fruta	Natillas de chocolate	Compota de fruta	Helado, mousse, flan o similar
Cena	Crema de ave	Sopa de cebolla	Crema de col	Sopa de ajo	Crema de puerros	Puré de verduras	Gazpacho
	Mero con salsa de perejil y limón	Huevos con salsa verde	Magro en salsa	Pescadilla en salsa de zanahoria	Guiso de rape	Huevos en salsa de tomate	Pechuga de pollo en salsa de setas
	Yogur	Compota de fruta	Yogur	Manzana asada	Yogur	Compota de fruta	Compota de fruta

*Todos los platos deben estar triturados, obteniendo la textura descrita anteriormente, es importante ayudarse de la salsa o el espesante para conseguir la consistencia. *A parte de la alimentación, es importante tomar los suplementos pautados a cada paciente con las indicaciones dadas. *Si no tolera algún alimento del menú, sustituir por alguno que pueda tomar. *Se pueden utilizar especias para saborizar los platos: canela, pimienta negra molida...

6. DIETA BLANDA JUGOSA

A continuación, se presentan una serie de recomendaciones y de recetas para este tipo de alimentación, con el objetivo de mejorar la deglución de los platos.

Este tipo de pautas están dirigidas a pacientes con poca fuerza en el proceso deglutorio (a nivel mandibular o esofágico), así como sensación de xerostomía. En caso de tener alguna dificultad añadida en la deglución, se deben tener en cuenta las recomendaciones adicionales dadas por el especialista.



6.1 Recomendaciones generales

- En todos los platos debe haber una base jugosa, tanto en los primeros como en los segundos. Puede hacerse una salsa para acompañar (por ejemplo salsa de tomate para el bacalao), o puede aprovecharse el líquido de cocción en caso de que sea posible (por ejemplo judía verde con el caldo en el que se ha hervido).

- Los alimentos que compongan el plato, se recomienda que tengan una textura blanda, que se puedan machacar con el tenedor, y que requieran poco esfuerzo para su masticación (por ejemplo carne guisada muy hecha, que se desmeche fácilmente, o pescado blando).



6.2 Puntos a tener en cuenta



Pescados:

- Evitar pescados más secos y fibrosos como atún, emperador, salmón.
- Tener precaución con los pescados enlatados como sardinillas o chicharrillos, ya que pueden quedarse pegados a la garganta debido a su textura.



Carnes:

- Elegir cortes tiernos, los menos fibrosos.
- Cocinarla evitando que se quede muy seca.
- En caso de hacerla a la plancha, hacerla en el momento de consumirla para que al recalentarla no se quede más seca.
- En general el cerdo es menos fibroso que la ternera.



Huevos:

- Se pueden tomar cocidos, fritos, a la plancha o en tortilla, si se acompañan de alguna salsa.
- En caso de tomarlos sin salsa, se pueden hacer revueltos, poco hechos para que mantengan la jugosidad. Si se añade un chorrito de leche al batirlos, ayudará a que queden con la textura deseada.



Frutos secos:

- Son muy secos y al masticarlos se forman trazas que tienen alto riesgo de atragantamiento por lo que en caso de tomarlos, se recomienda que sea triturados (en un batido, en yogur, en leche, etc).



Frutas:

- Elegirlas siempre bien maduras.

Frutas recomendables		Frutas NO recomendables
Kiwi	Uvas y ciruelas sin piel	Manzana
Melocotón	Caqui	Plátano
Nectarina	Higos	Caqui astringente
Paraguayo	Cerezas	Piña natural
Pera	Tomate	Albaricoque
Naranja	Aguacate	
Mandarina	Fruta en su jugo o en almíbar	
Mango	Manzana asada o cocida	
Papaya	Melón	
Sandía		



Verduras y tubérculos:

- Las patatas y el boniato se pueden tomar asadas si se hacen añadiendo algún líquido durante el horneado (agua, vino blanco, caldo de verdura, de carne o de pescado, cerveza, etc), procurando que quede líquido sobrante a la hora de consumirlas para poder aplastarlas junto con él.
- Evitar las verduras de hoja crudas (lechuga, escarola, espinacas, etc)



6.3 Recetas salsas

SALSA HOLANDESA:

• Ingredientes: 2 yemas de huevo, 250 gr de mantequilla o de aceite de oliva, 2 cucharadas de limón y sal.

• Preparación: Empezamos montando las yemas (preferiblemente en un bol al baño María). Añadimos el zumo de limón. Cuando hayan doblado su volumen iremos añadiendo poco a poco la mantequilla clarificada, logrando una consistencia parecida a la mayonesa. Por último añadimos la sal.

• Platos en los que se puede usar:

- Rodaballo a la plancha con salsa holandesa y boletus.
- Espirales con espárragos y salsa holandesa.

SALSA BECHAMEL:

• Ingredientes: 1 litro de leche entera, 60-80 gr de mantequilla o de aceite de oliva, 60-80 gr de harina, sal, pimienta y nuez moscada.

• Preparación: Derretimos la mantequilla en una sartén, añadimos la harina y removemos durante un minuto a fuego medio. Después apartamos y dejamos enfriar. Cuando la leche esté hirviendo la añadimos a la mezcla anterior poco a poco mezclando y disolviendo todos los posibles grumos. Cuando hayamos terminado volvemos a poner sobre el fuego. Dejamos cocer, removiendo de vez en cuando, unos 10 minutos. Al final añadimos la sal, la pimienta negra recién molida y la nuez moscada.

- Platos en los que se puede usar:
 - Bacalao gratinado con bechamel.
 - Espinacas con bechamel.
 - Huevos a la cazuela con bechamel.

SALSA VELOUTÉ:

• Ingredientes: 1/2 litro de fumet de pescado, 100 ml de leche, 30 gr de mantequilla o de aceite de oliva y 30 gr de harina.

• Preparación: Derretimos la mantequilla en una sartén y añadimos la harina, removiéndola sin dejar que se tueste. A continuación vamos añadiendo nuestro caldo de pescado poco a poco mientras removemos. Dejamos cocer unos 10 minutos, añadiendo si fuese necesario algo más de caldo al final. Según la textura deseada.

- Platos en los que se puede usar:
 - Cualquier pescado al vapor o a la plancha.

SALSA ESPAÑOLA:

• Ingredientes: 40 gr de harina, 40 gr de mantequilla o de aceite de oliva y 3/4 de litro de caldo de carne. También se puede añadir una cebolla, una zanahoria, un puerro y una rama de apio para aumentar el sabor.

• Preparación: En una cazuela derretimos la mantequilla y tostamos la harina hasta que torne oscura. En el caso de que queramos utilizar los ingredientes opcionales derretimos la mantequilla y pochamos las verduras. Después añadimos la harina y dejamos que tome color. Por último añadimos el caldo y dejamos cocer hasta que ligue y empiece a espesar. Pasamos por el chino y servimos.

- Platos en los que se puede usar:
 - Albóndigas al horno en salsa española.
 - Hamburguesa con verduritas y salsa española.

OTRAS SALSAS:

- Salsa de tomate
- Salsa barbacoa
- Mayonesa
- Salsa de yogur
- Salsa boloñesa
- Salsa de queso
- Salsa a la pimienta
- Pesto
- Salsa mojo
- Salsa de champiñones
- Salsa Oporto
- Salsa rosa
- Salsa César
- Salsa Alfredo
- Salsa Tártara
- Romesco
- Salsa de ciruelas
- Carbonara
- Salsa de almendras
- Salsa Pedro Ximénez
- Salsa marinera
- Salsa verde de perejil
- Salsa de piquillos
- Salsa curry



MENÚ DE INVIERNO

	L	M	X	J	V	S	D
Comida	Lentejas con refrito	Patatas en salsa de verduras	Sopa de pescado	Garbanzos con espinacas	Sopa minestrone	Crema de zanahoria	Consomé de verduras
	Merluza en salsa marinera	Hamburguesa en salsa española	Lomo en salsa al ajillo	Bacalao en salsa de piquillos	Carrilleras en salsa	Albóndigas en salsa de tomate	Arroz negro caldoso con langostinos
	Piña en su jugo	Naranja	Kiwi	Melocotón en almíbar	Cuajada	Caqui	Helado, mousse, flan o similar
Cena	Crema de champiñones	Sopa de ajo	Espinacas en salsa ligera	Puerros templados en vinagreta	Purrusalda	Sopa de tomate	Puré de verduras
	Filetes rusos en salsa de cebolla	Pescadilla en salsa verde	Huevos revueltos con tomate	Pavo en salsa de vino blanco	Mero al papillote con bechamel	Huevos rellenos en salsa verde	Pudding de atún con salsa rosa
	Cuajada	Yogur	Requesón con miel	Yogur de beber	Manzana asada	Yogur	Mandarinas



MENÚ DE VERANO

	L	M	X	J	V	S	D
Comida	Crema fría de melón	Alubias blancas a la vinagreta	Gazpacho	Pasta con verduras y tomate	Patatas en salsa verde	Guisantes con salsa de cebolla	Brocoli gratinado
	Hamburguesa con tomate	Merluza en salsa	Chuletas de pavo con salsa de setas	Lenguado en salsa a la pimienta	Carne guisada en salsa de zanahoria	Salmón al horno	Pollo en salsa de ciruelas
	Melocotón	Sandía	Uvas	Mango	Natillas	Melón	Helado, mousse, flan o similar
Cena	Ensaladilla rusa	Tomates asados con pesto	Judías verdes con tomate	Crema de espárragos	Pisto de verduras	Crema de calabacín	Salmorejo
	Bacalao a la gallega	Salchichas en salsa española	Huevo revuelto con queso	Lomo en salsa de Oporto	Rape con salsa de almendras	Tortilla de patata con salsa de pimientos	Chipirones en su tinta
	Queso fresco con miel	Yogur	Cuajada	Yogur	Paraguayo	Yogur de beber	Compota de fruta

7. ENRIQUECIMIENTO PROTEICO



7.1 Población general y Diabetes Mellitus (DM)

Tanto la comida como la cena debe incluir **siempre** carne (150 g), huevo (2 unidades), pescado (150 g) o conservas al natural de moluscos (almejas, mejillones, pulpo, etc).

En caso de falta de apetito, es recomendable tomar en primer lugar el **segundo plato** (carne, huevo, pescado, etc) para asegurar la ingesta proteica.

Los **postres** es recomendable que siempre contengan algún alimento proteico (leche, leche en polvo, queso, yogur, yogur alto en proteínas, cuajada, huevo...). Se puede tomar fruta combinándola con alguno de los elementos anteriores.

Alimento o preparación:	Para aumentar proteínas añadir:
Leche o yogur	Leche en polvo. En caso de intolerancia a lactosa/lácteos: leche sin lactosa o bebida vegetal de soja
Sopas y caldos	Queso, carne o pescado, jamón, clara de huevo, huevo rallado, legumbres*
Cremas y purés	Queso, leche, leche en polvo, yogur, huevo, clara de huevo, legumbres*, carnes o pescados triturados
Verduras, patatas, pasta y arroz (siempre deben ir con el aporte proteico)	Jamón, fiambre de pavo o pollo, huevo, pescado, carne, queso, salsa de yogur
Legumbres*	Carne, pescado, huevo, queso, jamón, fiambre de pavo o pollo
Tortillas	Quesos, jamón, carne, pescado, conservas de pescado, fiambre de pavo o pollo
Ensaladas	Quesos, jamón, carne, pescado, fiambre de pavo o pollo, conservas de pescado, huevo, salsa de yogur, legumbres*
Bocadillos y tostadas	Queso, jamón, carne, conservas de pescado, huevo

* Las legumbres deben ser contabilizadas como hidrato de carbono en el caso de los diabéticos, teniendo en cuenta el resto de hidratos de la ingesta.



7.2 Adaptación a sobrepeso-obesidad

Tanto la comida como la cena debe incluir **siempre** carne (150 g), huevo (1 unidad completa + claras en cantidad libre), pescado (150 g) o conservas al natural de moluscos (almejas, mejillones, pulpo, etc).

En caso de falta de apetito, es recomendable tomar en primer lugar el **segundo plato** (carne, huevo, pescado, etc) para asegurar la ingesta proteica.

Los **postres** es recomendable que siempre contengan algún alimento proteico (leche desnatada, leche en polvo, queso, yogur desnatado, yogur alto en proteínas...) Se puede tomar fruta combinándola con alguno de los elementos anteriores.

Alimento o preparación:	Para aumentar proteínas añadir:
Leche o yogur (siempre desnatados)	Leche en polvo. En caso de intolerancia a lactosa/lácteos: leche sin lactosa o bebida vegetal de soja
Sopas y caldos	Queso, carne o pescado, jamón desgrasado, clara de huevo, huevo rallado, legumbres
Cremas y purés	Queso, leche desnatada, leche en polvo, yogur desnatado, huevo, clara de huevo, legumbres, carnes o pescados triturados
Verduras, patatas, pasta y arroz (siempre deben ir con el aporte proteico)	Jamón desgrasado, fiambre de pavo o pollo, huevo, pescado, carne, queso
Legumbres*	Carne, pescado, huevo, queso, jamón desgrasado, fiambre de pavo o pollo
Tortillas	Queso, jamón desgrasado, carne, pescado, conservas de pescado al natural, fiambre de pavo o pollo
Ensaladas	Queso, jamón desgrasado, carne, pescado, fiambre de pavo o pollo, conservas de pescado al natural, huevo, legumbres
Bocadillos y tostadas	Queso, jamón desgrasado, carne, conservas de pescado al natural, huevo

QUESOS RECOMENDADOS:

Debido a la alta densidad calórica de los quesos, recomendamos utilizar los siguientes:

- Queso fresco
- Requesón
- Queso Quark
- Queso mozzarella
- Queso feta
- Queso fresco batido
- Queso Cottage

CARNES Y PESCADOS:

CARNES		
Carnes blancas	3-4 veces / semana	Pollo, pavo, conejo
Carnes rojas	1 vez / semana	Tenera, vaca, cerdo, potro (cortes magros, retirando grasa visible)
Carnes grasas y procesadas	Ocasionalmente	Cordero, cabrito, buey, caza, hamburguesas, salchichas, embutidos, ahumados, vísceras

PESCADOS		
Pescados blancos y semigrasos	4-5 veces / semana	Abadejo, bacalao, bacaladilla, faneca, gallo, halibut, lenguado, merluza, perca, pescadilla, platija, solla, raya, lubina, dorada, salmonete, besugo, congrio, rape, rodaballo
Pescados azules	1 vez / semana	Sardina, caballa, anchoa, boquerón, atún, verdel, salmón, anguila, angula, bonito, cazón, chicharro, palometa, pez espada, mero, trucha



7.3 Adaptación a enfermedad renal

La recomendación general de proteínas diarias es la siguiente:

-En tratamiento de diálisis: 1.2 g de proteínas / kg de peso.

-Sin tratamiento de diálisis: 0.8 g de proteína / kg de peso.

**Siempre debe tener en cuenta la pauta individual que le dé su médico.*

Tanto la comida como la cena deben incluir siempre carne, huevo o pescado en la cantidad calculada acorde a las proteínas que le hayan recomendado tomar.

En caso de falta de apetito, es recomendable tomar en primer lugar el segundo plato (carne, huevo, pescado, etc) para asegurar la ingesta proteica.

En cuanto a los postres, se debe tener en cuenta la siguiente recomendación:

- Lácteos: máximo 2 al día (yogur, leche, queso fresco). Evitando los quesos curados o semicurados.
- Frutas: evitar plátano, uva, kiwi y zumos de fruta naturales y comerciales.

Alimento o preparación:	Para aumentar proteínas añadir:
Leche o yogur	Leche en polvo. *En caso de intolerancia a lactosa/lácteos: leche sin lactosa o bebida vegetal de soja
Sopas y caldos	Queso, carne o pescado, jamón, clara de huevo, huevo rallado, legumbres
Cremas y purés	Queso, leche, leche en polvo, yogur, huevo, clara de huevo, legumbres, carnes o pescados triturados
Verduras, patatas, pasta y arroz (siempre deben ir con el aporte proteico)	Jamón, fiambre de pavo o pollo, huevo, pescado, carne, queso, salsa de yogur
Legumbres*	Carne, pescado, huevo, queso, jamón, fiambre de pavo o pollo
Tortillas	Quesos, jamón, carne, pescado, conservas de pescado, fiambre de pavo o pollo
Ensaladas	Quesos, jamón, carne, pescado, fiambre de pavo o pollo, conservas de pescado, huevo, salsa de yogur, legumbres

Bocadillos y tostadas	Queso, jamón, carne, conservas de pescado, huevo
------------------------------	--

Debe seguir las pautas aportadas por su médico. A continuación se muestran las fuentes principales de proteína para adaptar la alimentación a sus necesidades. Con la tabla puede calcular la cantidad de proteínas diarias ingeridas, acorde a la recomendación que le haya dado el especialista.



7.4 Total de proteínas diarias recomendadas

Tabla de cantidad de proteínas en 100 g de alimento

100 g de alimento		G proteína
Carnes	Pollo	20
	Pavo	22
	Cerdo	21
	Ternera	19
	Conejo	21
	Cordero	10
	Cabrito	19
	Fiambre (york/pavo/jamón)	18
	Chorizo	20
	Salchicha Frankfurt	12
	Morcilla	8
100 g de alimento		G proteína
Legumbres	Judías	21
	Guisantes	23
	Lentejas	24
	Garbanzos	23
	Soja	37
100 g de alimento		G proteína
Huevos	1 unidad	6

100 g de alimento		G proteína
Pescados	Mero	18
	Atún en aceite	24
	Sardinas en aceite	21
	Bonito	24
	Calamar	16
	Pulpo	13
	Sepia	14
	Almeja	11
	Anchoa	20
	Bacalao	17
	Congrio	20
	Gamba	21
	Merluza	17
	Mejillón	12
	Lubina	16
	Rape	17
	Salmón	16
	Salmonete	14
	Salmón ahumado	20
	Trucha	18
Sardina fresca	21	

100 g de alimento		G proteína
Lácteos	Leche vaca	3
	Leche oveja	5
	Yogur natural	3
	Yogur desnatado	5
	Cuajada	14
	Queso fresco, requesón	15

100 g de alimento		G proteína
Lácteos	Parmesano	40
	Tierno	29
	Brie	19
	Camembert	21
	Manchego	32
	Nata	2

8. ENRIQUECIMIENTO CALÓRICO

Para las **dietas trituradas**, se pueden añadir y triturarlos junto con el resto de ingredientes.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Métodos de cocinado: rebozados, empanados, guisos.
- Intentar comer el mayor número de veces a lo largo del día (aunque sea en menor cantidad).
- Empezar a comer por los segundos platos en caso de tener poco apetito.

LÁCTEOS (enteros si no hay contraindicación)

Leche en polvo (10 cucharadas por cada 1 L)	Añadirla a la leche, yogur, café, cacao, batidos, puré, sopa...
Queso	<ul style="list-style-type: none"> • Quesitos o tranchetes en tortillas, puré de verduras, puré de patatas, etc. • Rallado en sopas, cremas, purés, platos de pasta, platos de arroz, platos de patata, etc. • Requesón, mascarpone: como postre con miel, frutos secos, fruta deshidratada, en tostadas...
Yogur	<ul style="list-style-type: none"> • Preferir los griegos y los altos en proteínas. • Añadir cereales de desayuno, frutos secos, fruta deshidratada...

HUEVOS, CARNES Y PESCADOS

- Como rellenos en tortillas, patatas, berenjenas, calabacines... - Añadirlos a purés de legumbres, verduras, etc.	
Huevos	Cocinarlos en tortilla y añadirlo a purés de patata, sopas, cremas, batidos, etc.
Carnes	Taquitos de jamón o pollo desmenuzado para añadir a las sopas o como refrito.
Pescados	Priorizar los pescados azules: Salmón, dorada, sardina, caballa, atún, bonito, anchoa, chicharro, mero, trucha, pez espada, anguila, palometa, boquerón, verdel

ACEITES Y GRASAS

Aceite de oliva	Para condimentar el pan de las comidas, los bocadillos, los platos en general.
Salsas	Añadir nata, mantequilla, bechamel casera, salsa pesto, mayonesa (a poder ser elaborada con aceite de oliva, casera o de compra).
Aguacate	En ensalada, en tostadas, junto a otras verduras. También para salsas o postres.
Tapenade (paté de aceitunas)	En tostadas o como aliño para ensaladas.

FRUTOS SECOS, CACAO EN POLVO, CHOCOLATE NEGRO Y FRUTAS DESHIDRATADAS

Agregar a los zumos, batidos y postres en general, o como tentempiés.	
Frutas deshidratadas	Uvas pasas, dátiles, ciruelas pasas, orejones, higos deshidratados, etc.
Frutos secos	Cremas de frutos secos (de avellana, cacahuete, almendra: se pueden encontrar en herbolarios), añadirlos a yogures, tostadas, con fruta, en batidos, etc.

CEREALES Y PAN

Elegir los blancos, evitando los integrales (pan, pasta y arroz, cous cous, fideos, sémola, etc).	
Pan	<ul style="list-style-type: none">• Evitar que esté duro. El pan blando sacia menos y podremos comer más cantidad.• Elegir pan de semillas o con frutos secos• Picatostes de pan tostado o frito: añadir a purés, platos y guisos.
Papilla de cereales	Preparada con leche entera, se puede añadir frutos secos, dátiles...

FRUTAS

Frutas	<ul style="list-style-type: none">• Elegirlas maduras.• Mejor triturada en forma de batido o zumo o cocinada (hervida o asada) para que sea menos saciante.
---------------	--

OTROS ENRIQUECEDORES

Otros enriquecedores	La miel, el azúcar, las mermeladas, la leche condensada, las galletas: son también alimentos calóricos, aunque menos saludables por lo que se pueden tomar, priorizando los anteriores.
-----------------------------	---

EJEMPLOS
<ul style="list-style-type: none">• Batido de plátano + leche + 2 cuch de leche en polvo + crema de avellanas + dátiles• Yogur griego + pasas + cereales + nueces + chocolate negro• Bocadillo de sardinas en aceite de oliva, queso semicurado y pimienta• Sopa de garbanzos con taquitos de jamón y huevo

9. BATIDOS HIPERCALÓRICOS- HIPERPROTÉICOS

A) BATIDO CON BASE DE LECHE

100 g leche en polvo

+

1 L de leche entera o
1 L de yogur líquido

- **Sabor cacao:** a la ración de un batido (250ml aproximadamente), añadir 2 cucharadas de postre de cacao en polvo (20g) y vainilla al gusto.
- **Sabor café:** a la ración de un batido (250 ml aproximadamente), añadir café o descafeinado.
- **Sabor cereales tostados:** a la ración de un batido (250 ml aproximadamente), añadir mezcla de cereales en polvo/achicoria soluble.

B) BATIDO CON BASE DE FRUTAS

Frutas al gusto
trituradas

+

Leche entera/
yogur/líquido/
griego

+

2 cucharadas
leche en polvo

A continuación, para cualquiera de las opciones:

- Añadir azúcar o miel al gusto (no más de 2 cucharadas de postre).
- Mezclar todo y servir.
- Se puede tomar frío o caliente (calentando al baño maría, NO DEBE HERVIR).

Alimentos opcionales a añadir:

- Aguacate.
- Frutos secos bien triturados o cremas de frutos secos.
- Avena en polvo.
- Coco rallado.
- Fruta deshidratada (orejones, dátiles, ciruelas pasas, etc).
- Ralladura de piel de naranja o limón.
- Especias (canela, anís, jengibre, vainilla, cúrcuma, cardamomo, nuez moscada, menta, hierbabuena, albahaca)

10. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES ESTREÑIMIENTO

Hablamos de estreñimiento cuando están presentes, de forma mantenida en el tiempo:

- Menos de 3 deposiciones a la semana.
- Sensación de evacuación incompleta.
- Dolor asociado con los movimientos intestinales.
- Vientre hinchado.

Para asegurarnos un tránsito intestinal satisfactorio es esencial tener en cuenta **VARIOS FACTORES:**

1. AUMENTO DE LA CANTIDAD DE FIBRA

- Presente en alimentos como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
- Tomar 3-4 piezas de **fruta** al día, preferiblemente enteras con la piel lavada o en zumo sin colar. Consumir cítricos, albaricoques, ciruelas, kiwi, etc.
- Tomar 2 raciones al día de **verduras**, siempre incluyendo una ración en crudo. Verduras ricas en fibra: espinacas, acelga, alcachofa, espárragos, brócoli, calabaza, repollo, o lechuga.
- Elegir el pan, los cereales, la pasta y el arroz en su forma **integral**.
- Incluir **legumbres**. Las legumbres pueden producir gases, cambie el agua de cocción una vez hayan hervido 10 minutos. Alubias, habas y guisantes secos, garbanzas, soja y lentejas.
→ De 2 a 4 veces por semana, preparadas o en puré (sin pasar por el chino o pasapurés).
- **Frutos secos** sin sal y **frutas desecadas**: higos, ciruelas, almendras, avellanas, nueces, dátiles, uvas pasas.
- Tomar **semillas de chía o lino**: importante hidratarlas durante al menos 6 horas para que formen un gel y podamos absorber sus beneficios. Se pueden hidratar en agua, leche, yogur, café...

2. HIDRATACIÓN ADECUADA

- Asegurar la ingesta de agua (2-2.5 l diarios), ya que si aumentamos la fibra y no nos hidratamos, se formarán bolos intestinales que nos empeorarán el estreñimiento.

3. INGESTA DE GRASAS

- La grasa en la dieta tiene la función de lubricación natural para las heces a lo largo del tubo digestivo. En este punto es importante apuntar que la grasa debe provenir de fuentes saludables, para no comprometer la salud a otros niveles.
- Se puede tomar diariamente: aceite de oliva, aguacate, aceitunas, semillas, frutos secos...

4. PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS

- Incluir en la alimentación **probióticos** (kéfir, yogures, aceitunas, encurtidos en vinagre) para aportar bacterias beneficiosas a nuestro sistema intestinal, y **prebióticos** (cebolla, espárragos, avena, plátano, cereales integrales...) que sirven de alimento a nuestra flora intestinal.

5. EJERCICIO FÍSICO

- La inactividad física provoca un aumento del tiempo de tránsito intestinal.
- Hacer ejercicio con regularidad, aunque sea pasear todos los días.
- Se recomienda practicar una actividad física regular (caminar, montar en bicicleta, nadar, bailar, correr...) teniendo en cuenta los propios límites y las capacidades.

6. NO AGUANTAR LAS GANAS DE IR AL BAÑO

- Ir al baño cuando sea necesario, no aguantar las ganas. Tratar de disciplinar el intestino yendo al baño a la misma hora todos los días.
- Se tiene que ir al baño después de las comidas y aprovechar el reflejo gastrocólico: el mejor momento es después de desayunar.
- Se tiene que evitar hacer un esfuerzo excesivo en la evacuación.
- Hay que adoptar una postura que favorezca la evacuación, sentándose con las piernas flexionadas de manera que las rodillas estén más altas que la pelvis.

7. NO UTILIZAR INADECUADAMENTE LAXANTES

• También se aconseja evitar el uso de laxantes irritantes, puesto que pueden producir alteraciones intestinales y crear dependencia. Si estos son necesarios, se deben tomar siguiendo las instrucciones médicas.

ALIMENTOS A EVITAR

- Evitar comidas procesadas (panes blancos, pasteles, salchichas, patatas fritas, etc.).
- Reducir la ingesta de : mantequillas, margarinas y grasas animales
- Se debe limitar la ingesta de alimentos que favorecen el estreñimiento, como arroz, plátano, membrillo, manzana, té, azúcar, golosinas, productos de bollería industrial.

EJEMPLO DE MENÚ

- **Desayuno:** leche o yogur + cereales integrales + fruta
- **Almuerzo:** infusión, zumo o fruta + pan integral con aguacate y pavo
- **Comida:** lentejas con verduras + pollo asado + pan integral + fruta
- **Merienda:** yogur con cereales integrales + frutos secos

11. ALIMENTACIÓN EN GASTROPARESIA

*** En algunos pacientes es necesario llevar a cabo pautas para una dieta baja en grasa y fibra, ya que enlentecen el vaciamiento gástrico. Siempre bajo recomendación del especialista.**

En situaciones de gastroparesia (retraso de vaciamiento gástrico), se debe llevar una alimentación baja en grasa y en fibra, así como atender a algunas **recomendaciones generales:**

- Comer lentamente y masticar bien los alimentos.
- Mantener horarios regulares en las comidas.
- Propiciar ambiente tranquilo durante las comidas. Evitar el estrés en general.
- Emplear métodos de cocinado suaves y con poca grasa (hervido, plancha, asado, papillote, vapor).
- Realizar comidas más pequeñas, con mayor frecuencia.
- Priorizar los alimentos triturados o blandos, bien cocinados.
- Algunas infusiones que ayudan a mejorar la digestión son: manzanilla, anís, menta-poleo, jengibre.
- Mantenerse erguido (puede ser sentado o de pie), al menos 30 min tras las comidas.
- Realizar ejercicio físico diario (por ejemplo caminar) para ayudar a la motilidad intestinal, es recomendable pasear tras las comidas principales.
- Evitar alimentos fibrosos (carnes duras, espárragos, etc).
- Evitar comidas procesadas (bollería, comida precocinada, salsas, etc).
- Evitar chicles.
- Evitar alimentos que disminuyen la presión del esfínter esofágico inferior (pimienta, chocolate).

LAS RECOMENDACIONES PARA DISMINUIR EL CONSUMO DE FIBRA SON:

- Consumo de fruta sin piel, mejor triturada o en forma de zumo sin la pulpa. Evitar las que tienen semillas (kiwi, fresas, etc). Es recomendable tomar la fruta madura o cocida/asada.

- Consumo de verdura preferentemente cocinada, y pelada (por ejemplo el tomate o el calabacín). Además se deben evitar las flatulentas (col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli).
- Consumo de legumbres en forma de puré o hummus en caso de que le sienta bien, mejor pasada por el pasapuré para retirar las pieles. Es importante ponerlas a remojo previamente, y cocerlas bien para mejorar su digestión. También ayuda añadir una cucharadita de bicarbonato al agua hirviendo previamente a echar las legumbres, al igual que cocinarlas con comino, hinojo, clavo, canela, cúrcuma o jengibre.
- Evitar alimentos integrales (pan integral, pasta y arroz integral...), y elegir los de harinas refinadas (pan blanco, pasta y arroz).
- Evitar semillas (de girasol, sésamo, etc) debido a su alto contenido de fibra.

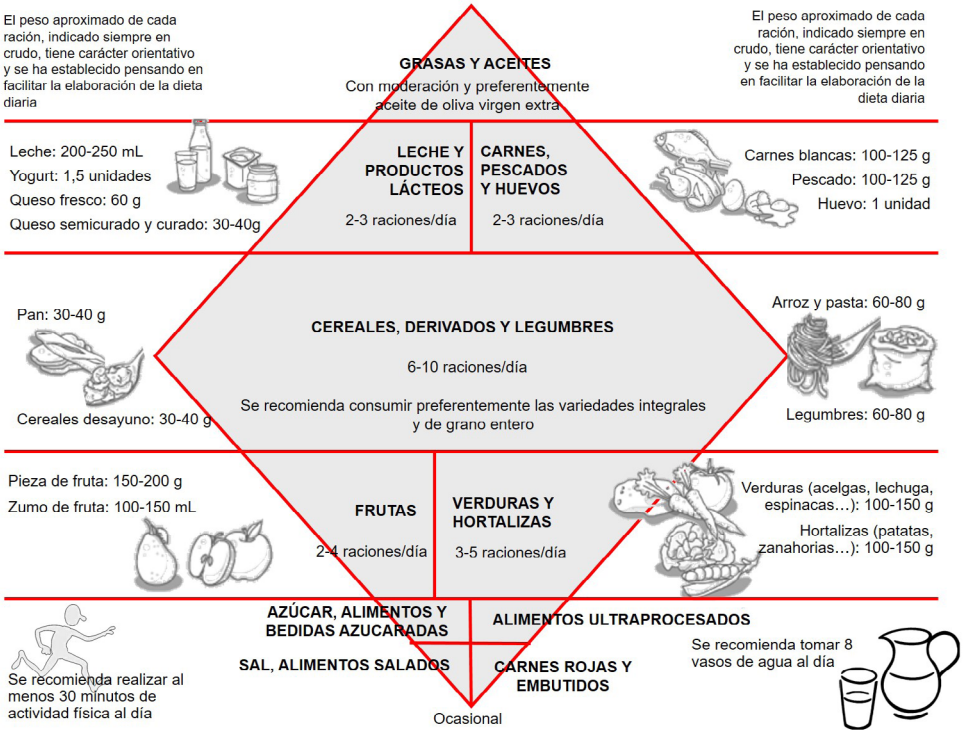
GRUPOS DE ALIMENTOS SEGÚN CONTENIDO EN GRASA:

	DESACONSEJADOS	ACONSEJADOS
LÁCTEOS	Helados, postres azucarados (copa de chocolate, etc)	Leche, queso fresco, cuajada, yogures
CARNES	Cordero, cortes grasos de cerdo y ternera, vísceras, salchichas, hamburguesas, bacon, morcilla	Pollo y pavo, conejo, cerdo y ternera desgrasados, potro (cortes magros)
EMBUTIDOS	Fuet, salchichón, chorizo, patés, sobrasada, lomo	Jamón york, fiambre de pavo, jamón serrano sin grasa
PESCADOS	-	Todos
HUEVOS	Huevo frito	Huevos en tortilla, cocidos, revueltos
FARINÁCEOS	Galletas, bollería industrial	Arroz, patata, pan, pasta, sémola, cereales
VERDURAS	-	Todas
PRODUCTOS GRASOS	Margarina, mantequilla, mayonesa, manteca de cerdo	Aceite de oliva, aguacate, frutos secos, aceitunas
AZÚCARES Y DULCES	Bollería industrial, chocolates azucarados, pasteles	Mermelada, azúcar, miel
CONDIMENTOS	Mostaza, ketchup	Sal, hierbas aromáticas, perejil

12. PAUTAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Además de las diversas recomendaciones de adaptación de alimentación en este tipo de pacientes, se debe tener en cuenta, dentro de lo posible, la conformación de una alimentación completa y equilibrada.

Para ello, es recomendable que estén presente todos los grupos de alimentos siguiendo un patrón de Dieta Mediterránea.



Requejo, et al, 2019

SIEMPRE SE PRIORIZARÁN LAS PAUTAS PERSONALIZADAS APORTADAS POR EL ESPECIALISTA PARA CADA PACIENTE.



12.1 Estructura de menú equilibrado

DESAYUNOS:

Pavo, jamón,
huevo, lácteo

+

Pan, cereales sin
azúcar, avena

+

Aceite, aguacate,
frutos secos

+

Fruta

Se puede añadir
café o cereales
solubles

ALMUERZOS Y MERIENDAS:

Lácteo, jamón,
pavo, huevo

Fruta

Pan, cereales sin
azúcar, avena

Aceite, aguacate,
frutos secos

Fruta

	L	M	X	J	V	S	D
Comida	Verdura Carne blanca Fruta	Legum- bre Pescado azul Fruta	Pasta Carne blanca Fruta	Verdura Pescado azul Fruta	Legumbre Carne blanca Fruta	Arroz Huevo Fruta	Verdura Carne roja Fruta
Cena	Pescado blanco Patata Lácteo	Huevo Verdura Lácteo	Pescado blanco Verdura Lácteo	Huevo Sopa de arroz Lácteo	Pescado blanco Verdura Lácteo	Carne blanca Verdura Lácteo	Pescado blanco Patata Lácteo

*Se pueden complementar todas las comidas con guarnición de verdura.

** Pan y patata: opcionales en comida y cena.



✓ 12.2 Plato para prevenir la obesidad

Se recomienda que la composición de las comidas principales siga la siguiente distribución:

→ 50% frutas y verduras.

→ 25% proteína saludable.

→ 25 % hidratos de carbono complejos.

Además, la grasa principal debe ser el aceite de oliva y bebida de elección, el agua.

Ten siempre en cuenta...

- **Controla el tamaño de las raciones.** Tomarás menos calorías y mejorarás tu peso.
- **Céntrate en la variedad, la densidad nutricional y la cantidad.** Elige alimentos con alta cantidad de nutrientes, de todos los grupos y en las cantidades recomendadas.
- **Reparte la comida a lo largo del día,** reduciendo la ingesta a última hora de la tarde y por la noche. **Desayunar bien es especialmente importante en los niños,** siempre que el desayuno sea con alimentos con una adecuada calidad nutricional.
- **Dedica más tiempo a cuidar tu alimentación y la de los tuyos.** Planifica los menús.
- **Limita la comida rápida,** ya que su exceso favorece la obesidad.
- **Lee las etiquetas de los alimentos.** Evita aquellos que tengan muchas calorías de azúcares, sodio, grasas saturadas y grasas trans.
- **Come despacio, en un lugar adecuado y siempre que puedas en familia.** Evita comer delante del televisor o del ordenador. Transmite a tus hijos hábitos saludables. Los niños aprenden con el ejemplo.
- **Cocina de forma saludable.** Utiliza el aceite con moderación. Limita los fritos y rebozados y sazona las comidas con hierbas, especias, mostaza y cítricos. Modera la sal.
- **Vino y cerveza.** La recomendación siempre será evitar el alcohol. En caso de tomarlo, limite la cantidad a 1 copa/día para mujeres y 2 copas/día para hombres.
- **El azúcar y alimentos dulces** como mermeladas o miel pueden formar parte de tu plato, pero en cantidades pequeñas. El consumo de estos alimentos deberá hacerse de forma ocasional.

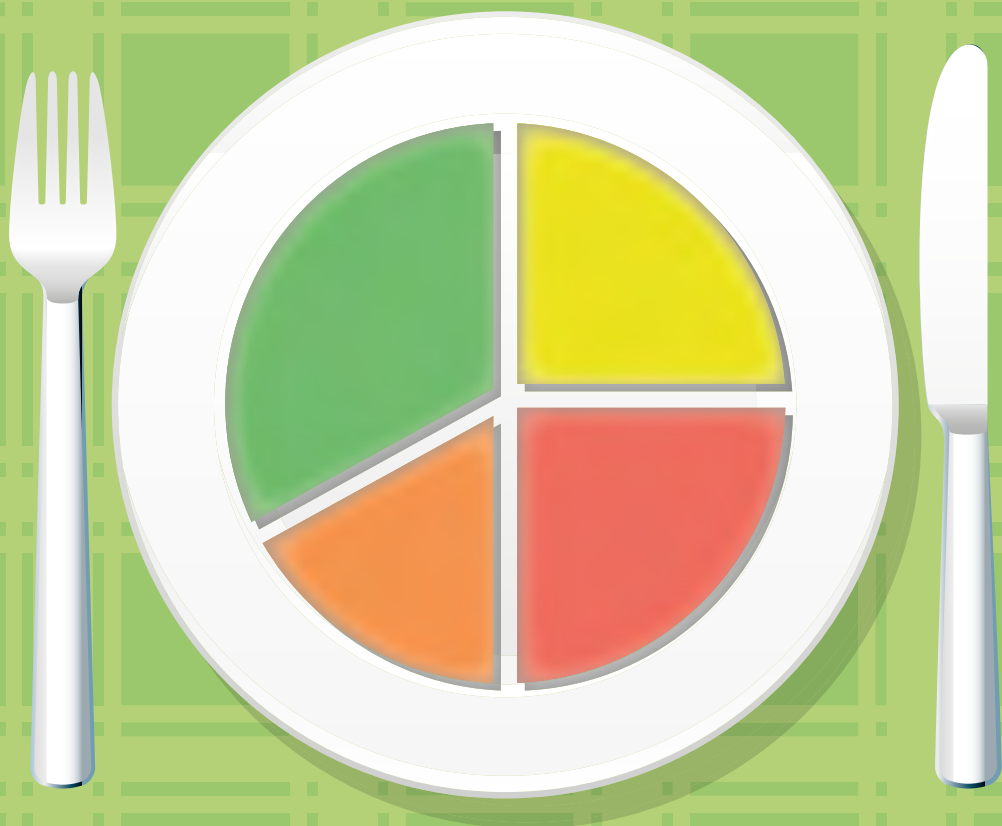


...y no olvides nunca

- **Cambia de hábitos de forma progresiva.** Encuentra tu estilo de alimentación saludable y mantenlo para toda la vida.
- **Vigila tu peso.** Si aumentas de peso sin motivo aparente, consulta con un especialista.
- **Mantente activo.** Realiza al menos 10.000 pasos al día y 3 días a la semana de ejercicio de moderada o alta intensidad y corta duración.
- **Duerme las horas suficientes** y controla el estrés.
- **Disfruta de las comidas y fiestas familiares,** pero ten en cuenta que todo lo que comes y bebes importa. Una buena elección de todo ello te ayudará a estar más saludable.



El plato para prevenir la Obesidad



“¡HAZLO POR TI!”



SEEDO-SEO
Sociedad Española de Obesidad



PREVENCIÓN DE OBESIDAD
ALIGERA TU VIDA

¡COMBATE LA OBESIDAD! EN TU PLATO ESTÁ LA

Verduras y hortalizas

Al menos **2 raciones al día** ayudan a prevenir la obesidad. Aportan agua, muy pocas calorías y son ricas en vitaminas, antioxidantes, minerales y fibra.

Toma de todos los colores un buen plato y limita el aceite que añades.

Si puede ser una de ellas tomarla cruda, para reducir la pérdida de nutrientes.



Leche y yogur

2-3 raciones al día

Mejor desnatados o con bajo contenido en grasa.

Aceite de oliva (virgen extra) y frutos secos

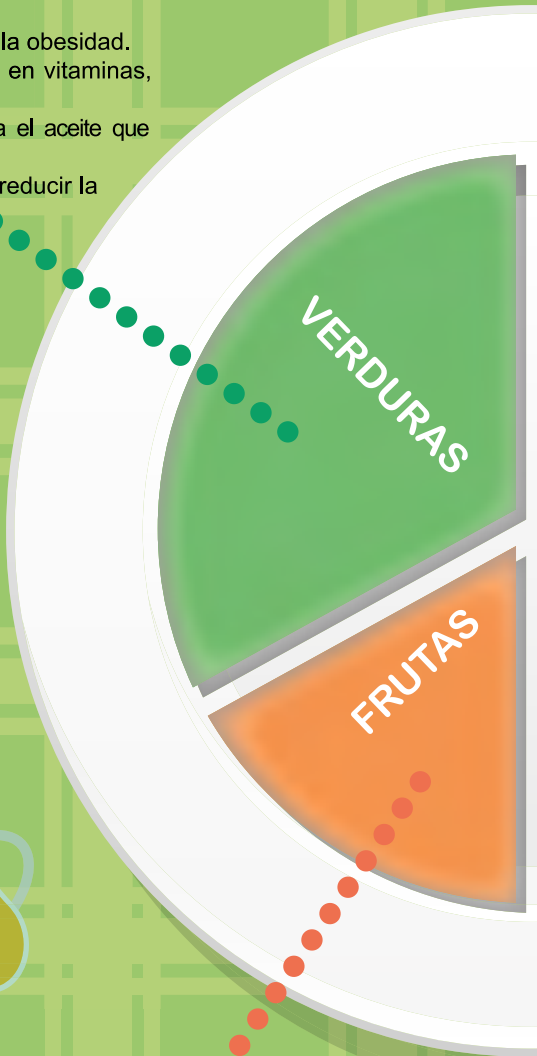
Un consumo moderado de frutos secos previene las enfermedades crónicas sin aumentar el riesgo de obesidad.

Es importante controlar las cantidades a utilizar de este grupo para no excedernos en el aporte calórico.

Aceite de oliva: 3 cucharadas soperas al día.



¡Mantente activo!



Frutas

Al menos **3 piezas enteras de fruta al día**. Variadas y mejor frescas de temporada. Son de bajo contenido calórico, contienen hidratos de carbono y aportan vitaminas, minerales y fibra.

Cereales, legumbres y patatas

Trigo, avena, maíz, arroz, quinoa, espelta y derivados como el pan y la pasta, siempre en su versión integral. Incluimos también las legumbres porque ambos grupos aportan, sobre todo, hidratos de carbono, pero también proteínas, vitaminas, minerales y fibra.

Las patatas son ricas en carbohidratos y las puedes incluir en esta zona del plato. Tómalas mejor cocidas o al horno y limita las fritas. Utiliza salsas con poca grasa para la pasta y el arroz.

Un mayor consumo de cereales integrales se asocia a un mejor control del peso.



CEREALES

PROTEÍNAS

Agua

Bebe preferentemente agua (al menos 6 vasos al día).

O líquidos con pocas calorías (infusiones, caldos vegetales, etc.)

Las bebidas azucaradas incrementan el riesgo de obesidad.



Proteínas

Los alimentos ricos en proteínas son los de origen animal. Contienen todos los aminoácidos en la cantidad suficiente para formar la proteína que el cuerpo necesita. Aportan además grasas, vitaminas y minerales. Es importante variar las fuentes de obtención de este grupo de alimentos.

Las carnes: menos de 6 veces a la semana (100-130 g). Elige las magras, el pollo y limita las rojas, los embutidos y otras carnes procesadas con más grasas saturadas y calorías.

Pescados: mínimo 4 veces por semana (entre 120-150 g). Los azules contienen ácidos grasos omega 3 con efectos muy beneficiosos. Se recomienda una mayor ingesta de pescado que de carne.

Huevos: de 4 a 6 a la semana, son una fuente muy completa y económica con pocas calorías.

Quesos: tienen un contenido alto en proteínas, pero también en grasas saturadas y calorías. Toma raciones pequeñas (40-60 g) o quesos frescos o desnatados.

Legumbres: de 2 a 3 veces por semana. Mezcladas con cereales aportan proteínas de alto valor biológico.

Plato Riojano de Harvard

Menestra de verduras y bacalao a la riojana.



13. PLATOS CON TEXTURA ADAPTADA

Algunos Centros Hospitalarios y Residencias, cuentan con una texturizadora de alimentos, mediante la cual se consigue una textura más homogénea y palatable de los platos.

Incluso pudiendo adaptar la textura de algunos otros alimentos que de forma doméstica no sería posible (pasta, arroz, etc).

Este aparato se contempla como un avance en la adherencia a la dieta triturada, ya que mejora notablemente las características organolépticas de los platos, ayudando a que los pacientes realicen mejores ingestas, y por tanto, mejoren su estado nutricional.

Es el caso del Hospital San Pedro, en el cual se ha puesto en marcha la texturizadora en la dieta triturada obteniendo las texturas deseadas con algunos platos como los que se muestran a continuación.





Platos texturizados Riojanos

BIBLIOGRAFÍA

- 1.Veitía G, Disfagia orofaríngea. Gen v.63 n.4 Caracas dic. 2009.
- 2.Asociación Española contra la Leucodistrofia. <https://www.elaespana.com/>.
- 3.Leucodistrofias. Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares. <https://espanol.ninds.nih.gov/es/trastornos/leucodistrofia>
- 4.Esclerósis Múltiple España. <https://esclerosismultiple.com/>
- 5.Asociación Española de Esclerosis Múltiple. AEDEM- COCEMFE. <https://aedem.org/>
- 6.Consejos para aumentar la seguridad de las personas con Disfagia Orofaríngea durante la deglución (prevención de infecciones respiratorias). <https://disfagiavegenat.es/>
- 7.Requejo AM, Ortega RM, Aparicio A, López-Sobaler AM. El Rombo de la Alimentación. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid, Madrid, 2019.
- 8.Plato para prevenir la obesidad. Sociedad Española de Obesidad (SEEDO); Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). 2012.
- 9.Sopas, cremas y salsas. Blog sobre cocina. Solorecetas.com. Disponible en: <https://solorecetas.com/receta-de-salsa-holandesa/>
- 10.Mataix Verdú FJ. Tabla de composición de alimentos. 5ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada; 2011. ISBN-13: 9788433849809.
- 11.Salas Salvadó J et col. Nutrición y Dietética Clínica. Editorial Elsevier. 2016
- 12.Ortega Anta, R.M; Requejo Marcos, A.M. Nutriguía. Manual de Nutrición Clínica. Editorial Médica Panamericana.
- 13.Gil Hernández, A; Maldonado Lozano, J; Martínez de Victoria Muñoz, E. Tratado de Nutrición. Tomo III: Nutrición Humana en el Estado de Salud. 2º Edición. Editorial Médica Panamericana.
- 14.Gil Hernández, A; Álvarez Hernández, J. Tratado de Nutrición. Tomo IV: Nutrición Clínica. 2º Edición. Editorial Médica Panamericana.
- 15.León Sanz, M; Celaya Pérez, S; Álvarez Hernández, J. Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria. 2º Edición. Editorial Glosa S.L.
- 16.Alimentación, dieta y nutrición para la gastroparesia. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. U.S. Department of Health and Human Services. 2018. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/gastroparesia/alimentacion-dieta-nutricion>
- 17.Gastroparesia. Educación del Paciente. Afecciones y enfermedades. Febrero 2020. Northwestern Memorial Hospital. Northwestern Memorial HealthCare.
- 18.Guías alimentarias para la población española (SENC); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutrición Hospitalaria. Supl 8. 2016

- 19.Recomendaciones dietético-nutricionales del Servicio Madrileño de Salud.
- 20.Gil-Fournier Esquerria N, García-Manzanares Vázquez A, González Montesinos I, Julia Álvarez Hernandez J. Tema 28: Diarrea y estreñimiento. Papel de probióticos y prebióticos. Bloque: Nutrición en patología del tubo digestivo. Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo, 3ª edición. SEEN, 2018.
- 21.Zugasti, A; Mendoza, A; Petrina, E. Recomendaciones dietéticas para el estreñimiento. SEEN.
- 22.Alimmenta. Web sobre pautas nutricionales de Dietistas-Nutricionistas. Disponible en: <https://www.alimmenta.com/dietas/estrenimiento/>
- 23.Guía Práctica de la Organización Mundial de Gastroenterología: Probióticos y prebióticos. Organización Mundial de Gastroenterología. Disponible en: <http://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/probiotics-andprebiotics>
- 24.Guía para prevenir y tratar el estreñimiento FEAD. Fundación Española del Aparato Digestivo.
- 25.Revista Española de enfermedades Digestivas. Versión impresa ISSN.1130-0108
- 26.Mc Graw Hill. Interamericana. P. Cervera. J. Clapés. J. Rigolfas. Alimentación y dietoterapia. 4ª edición
- 27.Rey de las Moras, MC. COVID-19: alimentos con nuevas texturas para la disfagia. Blog Grados UEMC (Universidad Europea Miguel de Cervantes). Disponible en: <https://grados.uemc.es/blog/covid-19-alimentos-texturas-modificadas-tratamiento-disfagia>
- 28.Disfagia y posturas para comer sin riesgo. Recomendaciones posturales. Nutricia. Disponible en: <https://disfagia-nutricion.es/consejos/recomendaciones-posturales/>



Apoyo nutricional en el paciente con enfermedad neurodegenerativa de rápida evolución



La Rioja

Servicio Riojano de Salud



Con el patrocinio de:



GRUPO NUTRISENS*

www.vegenathealthcare.es