



Comer es más que alimentarse

Guía para acompañar en la alimentación a las personas con parálisis cerebral y a sus familias

Versión adaptada a lectura fácil

COORDINACIÓN TÉCNICA

Coordinación: Marta Ibáñez Cruz

Contraste jurídico: Ángeles Blanco

Consultoría: Alter Civites

Fotografías: Confederación ASPACE

Edita: © Confederación ASPACE

Año: 2023

Adaptación Red de Lectura fácil: Irene Rodrigo y Borja Rodríguez (APACE Toledo), Carolina López (Fundación ASPACE Zaragoza), Vega Sánchez y Nazaret Merino (ASPACE Salamanca) y Javier Díaz (ASPACE Navarra)

Maquetación: Lectura Fácil Euskadi



Documento adaptado a Lectura Fácil según las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe para facilitar su comprensión.

ÍNDICE

Introducción	4
¿Por qué hemos escrito esta guía?.....	4
1. ¿Para qué es esta guía?	5
2. Palabras importantes en la guía	6
3. ¿Qué me ayuda a la hora de comer?	9
4. ¿Cómo facilitarme una postura correcta para comer?	11
5. ¿Qué hacer si tengo algún problema?	14
6. ¿Cómo aportarme una dieta sana?	21
7. ¿Qué productos de apoyo me pueden ayudar?	29
8. ¿Qué tienes que tener en cuenta para mi adecuada higiene buco-dental?	32
9. Adaptaciones en alimentos y texturas: ¿cómo lo puedes hacer en tu casa?	35
10. Recomendaciones para las personas con dieta enteral	40
11. Acompañamiento emocional	43
Anexo I. Recetas de texturizados preparadas con robot de cocina de uso casero	45

Introducción

¿Por qué hemos escrito esta guía?

Las personas con parálisis cerebral y discapacidades similares necesitan tener una alimentación sana, rica y variada, igual que el resto de las personas.

Una alimentación sana significa que es buena para la salud.

Les gusta compartir este momento con su familia, amistades y las personas con las que viven, disfrutar de los alimentos, comer cosas nuevas y mantener conversaciones mientras lo hacen.

Pero hay que tener en cuenta que muchas de estas personas tienen dificultades para tragar los alimentos y corren el riesgo de atragantarse mientras comen. Esto no es seguro, por eso deben seguir unas pautas que les ayuden a alimentarse sin atragantarse

Esta guía ofrece consejos a las personas con parálisis cerebral y sus familias para que puedan disfrutar de una alimentación sana y segura. También intenta que la alimentación sea participativa e inclusiva. Esto es que las personas puedan comer sin ayuda y también fuera de casa como en un restaurante.

En esta guía han participado personas con parálisis cerebral y discapacidades similares. También han participado sus familias y profesionales del Movimiento ASPACE especializados en temas de alimentación y nutrición.

En esta guía también vamos a conocer a Lola y Pablo. Ellos son dos amigos que nos cuentan lo que les gusta y cómo pueden disfrutar de la comida.

Vamos a conocerlos.

1. ¿Para qué es esta guía?

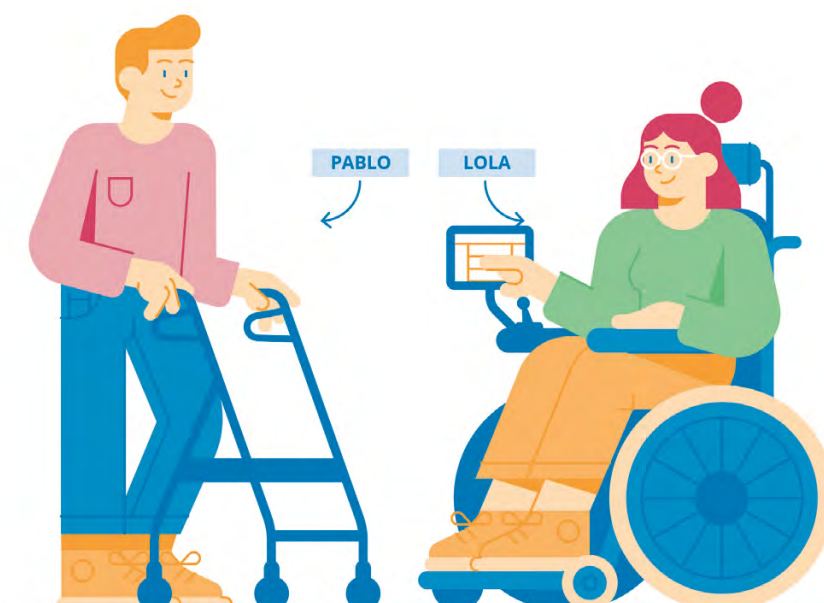
Esta guía es para ofrecer pautas y consejos de alimentación a las personas con parálisis cerebral, otras discapacidades similares y a sus familias.

Esta guía es para acompañar a las personas con parálisis cerebral y a sus familias en el proceso de comer y tragar los alimentos de forma segura.

Esta guía da pautas para tener una alimentación **sana, segura, participativa e inclusiva** cuando comemos en casa o en otros lugares, como por ejemplo, un restaurante.

Necesito que mi alimentación sea:

- **Sana:** buena para mi salud.
- **Segura:** que no me atragante con los alimentos.
- **Eficaz:** que tenga en cuenta la cantidad de alimentos que necesita mi cuerpo para cubrir mis necesidades.
- **Satisfactoria:** cuáles son los alimentos que me gustan.
- **Participativa:** que me permita comer de forma autónoma.
- **Inclusiva:** que me permita comer también fuera de casa. Por ejemplo, en un restaurante.



2. Palabras importantes en la guía:

Nutrición.

Conjunto de tareas que hacen los alimentos en nuestro cuerpo.

Estas tareas son:

- digestión
- aprovechamiento de los alimentos en el cuerpo
- eliminar los desechos.

Alimentación.

Todas las actividades que ayudan a que la comida entre en nuestro cuerpo.

Aspiración.

Cuando al tragar un alimento, pasa por la vía respiratoria en vez de pasar por el aparato digestivo.

Cuando esto pasa algunas veces la persona tose o se lleva la mano a la garganta para avisar de que le está pasando algo.

Otras veces no lo hace y hay que ir al médico para que le ayude.

Obstrucción.

Cuando las vías respiratorias se cierran y hacen que respirar sea difícil.

Bolo alimenticio.

Es como llamamos a la comida cuando se mezcla con la saliva.

Deglución.

Cuando la comida va de la boca al estómago.

También se llama tragar.

La deglución tiene tres fases:

Primera fase: La comida se mastica en la boca.
Así se forma el bolo alimenticio que pasa a la faringe.

Segunda fase: El alimento pasa por la faringe hasta el esófago.
En este momento hay que evitar que el alimento vaya a la vía respiratoria.

Tercera fase: El alimento pasa por el esófago y llega al estómago.

Reflujo gastroesofágico.

Se da cuando los alimentos vuelven al esófago por segunda vez.

Disfagia.

Dificultad o imposibilidad para tragar cualquier tipo de alimento.

La disfagia hace que sea más difícil mover los alimentos de la boca al estómago.

Maniobra de Heimlich.

Movimientos que se hacen a una persona cuando se atraganta con un alimento o cualquier objeto y no puede respirar.

El objetivo de esta maniobra es que la persona expulse ese elemento y respire de nuevo.

Dieta.

Todo lo que una persona come y bebe en su día a día.

Dietista.

Profesional que nos puede recomendar la dieta más adecuada para cada persona.

Espesante.

Sustancia que se añade a un líquido para hacerlo más espeso.

¿Qué pasa cuando tragamos?

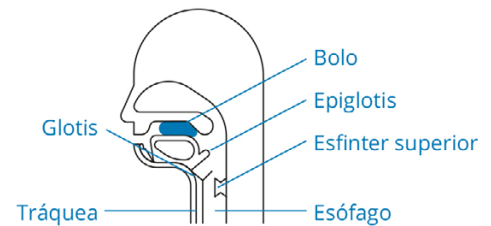
Primero se mete la comida en la boca, se mastica y se mezcla con la saliva.

Así se forma el bolo alimenticio.

Se empuja el bolo alimenticio con la lengua hacia la faringe y se traga.

Esta fase se llama voluntaria.

Quiere decir que la hacemos nosotros cuando queremos.

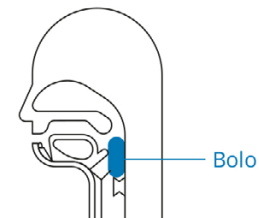
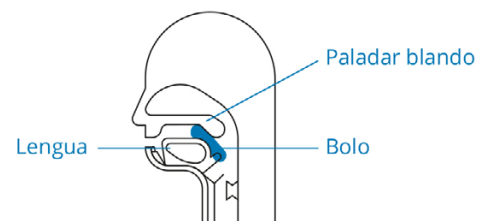


El bolo alimenticio pasa por la faringe y después al esófago.

Esta fase es muy importante porque es cuando nos podemos atragantar.

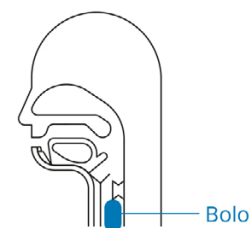
Esta fase es involuntaria.

Quiere decir que no los podemos controlar.



En la última fase, el bolo alimenticio pasa por el esófago hasta el estómago.

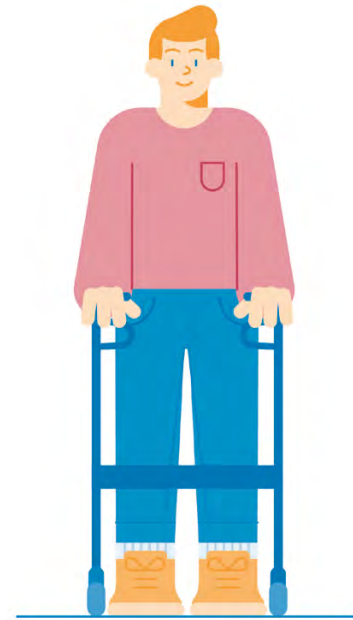
Esta fase también es involuntaria.



3. ¿Qué me ayuda a la hora de comer?

Antes de comer me ayuda saber qué va a pasar:

- Me ayuda saber dónde vamos qué vamos a hacer, con quién lo voy a hacer y por qué lo voy a hacer.
- Me gusta que me preguntes si me gusta la idea y si me apetece ir.
- Me gusta saber cómo se preparan los alimentos.



Mientras estoy comiendo:

- Me gusta compartir la mesa con mi familia y mis amigos. Me gusta poder hablar con ellos mientras comemos. Esto me ayuda a sentirme bien.
- Me gusta que comamos todos a la vez cuando estamos en casa.
- Me gusta que me miren, que hablen conmigo y me pregunten si me gusta la comida o si estoy cómodo cuando me ayudan a comer.

Para participar y decidir:

- Me gusta que me pregunten qué quiero comer ese día.
- Me ayuda que me dejen hacer solo las cosas que puedo hacer solo.
- Me gusta poder elegir mi comida, decir qué alimentos me gustan y cuáles no me gustan.
- Me ayuda que me des tiempo para comer. Hay alimentos que como más despacio y otros alimentos que como más rápido.

Para poder disfrutar de la comida:

- Me ayuda comer en lugares tranquilos, sin ruidos que me puedan distraer.
- Cuando vamos a comer a un restaurante, me ayuda que el restaurante sepa mis necesidades antes de llegar.

Mis necesidades pueden ser:

- Espacio suficiente para sentarme.
Comida adaptada a mis necesidades.
 - Por ejemplo, si hay algún alimento que no puedo comer.
- Antes de ir a un restaurante, saber si tiene espacio suficiente para movernos bien.
Saber si hay baños adaptados y si es fácil entrar en el restaurante.
 - Si el restaurante no tiene un menú adecuado para mí, llevar mi comida de casa o las cosas que necesito para adaptarlo.
Por ejemplo, espesante o picadora.

4. ¿Cómo facilitarme una postura correcta para comer?

Necesito estar en una posición cómoda y segura.
Estar en una posición correcta es importante para mí, para tener estable mi cuerpo y disfrutar de la comida.
Al estar bien posicionado podré tragar la comida de forma segura y eficaz.



La persona que come:

Si como en la cama:

Intenta que esté lo más recto posible.

Si me colocas tumbado podría atragantarme.



Si como sentado:

Debo tener los brazos y pies apoyados.
La espalda y la cabeza recta.
La mesa a la altura correcta para poder ver lo que como.

Si no estoy bien posicionado me puedo atragantar.



La persona que da de comer

¿Cómo se debe colocar la persona que va a dar de comer?

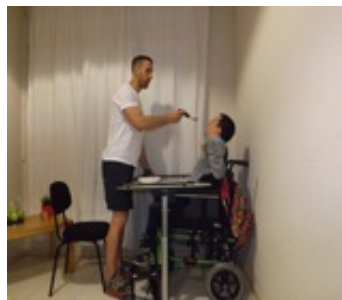
Colócate delante de mí o a mi lado, para poder hablar y mirarnos a los ojos.

Si te colocas muy alto tendré que levantar mucho la cabeza y me podría atragantar.

Ya estamos preparados, ¿comemos?

Te voy a dar algunos consejos:

1. Dime qué voy a comer y si puede ser, déjame elegir comida.
2. Pregunta si tengo problemas alimentarios.
3. No mezcles el primer plato con el segundo plato.
4. Revisa que la comida no esté muy caliente.
5. Si tengo tos, anímame a toser más.
6. Si muerdo la cuchara, espera a que la suelte.
7. Antes de darme más comida, mira que tenga la boca vacía.

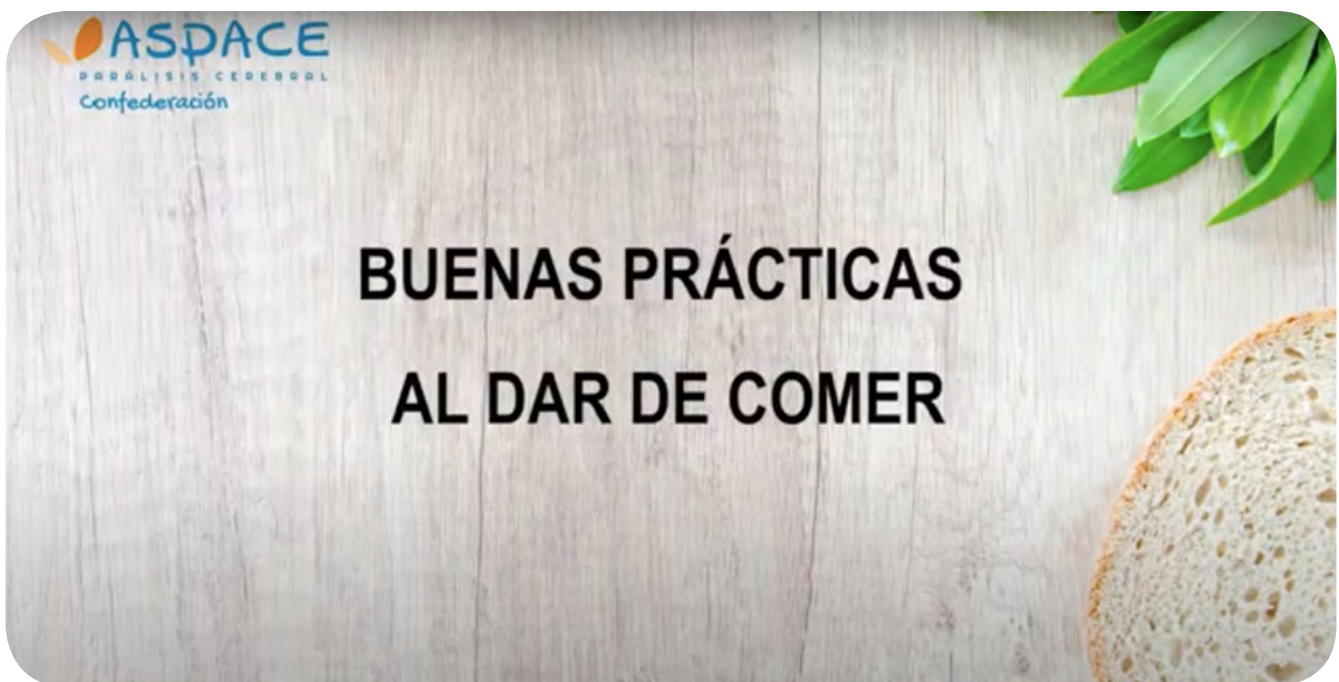


Y, para terminar:

1. Cuando termine de comer,
espera 25 minutos para tumbarme.
2. Asegúrate de que no me queda comida en la boca.

Puedes ver este vídeo
para entender todo mejor:

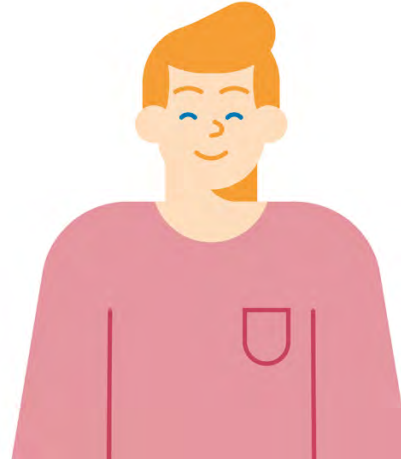
Pincha en la imagen



5. ¿Qué hacer si tengo algún problema?

Primero debemos saber, qué problemas podemos tener cuando estamos comiendo.

- Me puedo atragantar.
- Me puedo dormir.
- Puedo tener hipo.
- Me puede dar una crisis.
- Puedo vomitar.



Obsérvame, si ves alguna señal de la siguiente lista, quiere decir que puedo tener disfagia, o algún otro problema.

- Me atraganto cuando como.
- Tardo mucho en comer. 45 minutos o más.
- Me canso mucho cuando como.
- Toso continuamente cuando estoy comiendo.
- Me cambia el volumen de la voz.
- Intento tragar varias veces una cuchara de alimento.
- Se me ponen los labios, ojos o dedos de color azulado.
- Bostezo mucho durante la comida.
- Tengo muchas flemas.
- Me sale comida por la nariz.
- Suelo tener enfermedades respiratorias.
- Me duele la garganta cuando trago.
- Tengo restos de comida en la boca y la garganta.
- Vomito la comida.
- Tengo muchas babas mientras como.
- Me lloran los ojos bastante.

- Sudor mucho.
- Estoy muy delgado y no consigo ganar peso.
- Estornudo muchas veces.
- Dificultad para formar el bolo y manejarlo en la boca.
- Tengo fiebre siempre que como.

Cómo me puedes ayudar:

A comer



Me ayuda:

- Ofréceme alimentos con distintos sabores.
- Ofréceme alimentos que me gusten.
- Ofréceme cucharadas distintas: unas más llenas y otras menos.
- Ofréceme alimentos con distintas temperaturas: calientes, templadas y frías.



No me ayuda:

- Comer alimentos que no me gustan.
- Comer siempre lo mismo.
- Comer alimentos sin sal.
- Que no me ofrezcan cucharadas distintas: unas más llenas y otras menos.
- Que los alimentos estén a distintas temperaturas.
- Que me obligues a comer toda la comida del plato.

Si me atraganto



Me ayuda:

- Que estés tranquilo y me des tranquilidad.
- Que si no puedo respirar llames a urgencias.
- Si toso, anímame a toser más.



No me ayuda:

- Que te pongas nervioso.
- Que no me tranquilices.
- Que me des agua.
- Que no conozcas la **maniobra de Heimlich**.

¿Cómo hacer la maniobra de Heimlich?

En un adulto:

De pie.

- Ponte detrás de mí.
- Rodéame con tus brazos.
- Coloca tu puño 3 dedos por encima del ombligo.
- Coge tu puño con la otra mano.
- Aprieta fuerte hacia dentro y arriba 5 veces.

Sentado.

- Si es una silla de ruedas, ponle los frenos.
- Ponte detrás de la silla.
- Inclínate hacia delante.
- Rodéame con tus brazos.
- Coloca tu puño 3 dedos por encima del ombligo.
- Coge tu puño con la otra mano.
- Aprieta fuerte hacia dentro y arriba 5 veces.

Maniobra de Heimlich:

movimiento en el que se aprieta fuerte el abdomen con las manos. Se realiza cuando nos atragantamos con un alimento. Deben realizar estos movimientos solo personas que sepan hacerlo.

En un bebé:

- Si toso colócame recto para que siga tosiendo.
- Si no toso, mira si tengo restos de alimentos dentro de la boca y retíralos.
- Colócame boca abajo (cabeza más baja que el tronco) sobre tus piernas, sujetándome con el antebrazo y golpéame 5 veces con la parte carnosa de la mano.
- Después colócame boca arriba, con la cabeza más baja que el tronco, ponme dos dedos en el centro del pecho y dame cinco golpes rápidos hacia arriba.
- Mientras llega la ayuda, vuelve a repetir todo el proceso.

Si me cuesta tragar



Me ayuda:

- Participar en mi alimentación.
- Poder elegir en lo que pueda.
- Que utilices el material necesario para que pueda comer bien.
- Que me preguntes o te asegures de que estoy cómodo o cómoda comiendo.
- Que me des la comida a la temperatura adecuada.
- Que la cuchara no esté muy llena.
- Que el vaso no esté muy lleno.
- Que me des líquido a sorbos pequeños.
- Que cambies mis cubiertos entre plato y plato.
- Que me des tiempo para comer.
- Que me animes a tragar.
- Que me recuerdes que coma más despacio.
- Que adaptes la textura de la comida según mis necesidades.



No me ayuda:

- Que me des de comer muy rápido.
- Que me pidas que te conteste mientras estoy masticando.
- Que me hagas reír mientras como.
- Que mezcles alimentos, por lo que los alimentos pierden sabor.

Si me duermo



Me ayuda:

- Que me despiertes con cuidado.
- Que esperes a que esté despierto para darme de comer.



No me ayuda:

- Que me hagas seguir comiendo si no he despertado.
- Que me despiertes bruscamente.

Si me entra el hipo



Me ayuda:

- Esperar que se me pase para seguir comiendo.
- Que me expliques por qué paramos de comer.
- Que si tengo siempre hipo, consultes con los médicos, por si hay algún otro problema.



No me ayuda:

- Comer mientras tengo hipo.
- Que no me expliques por qué paramos de comer.

Si me da una crisis



Me ayuda:

- Que mantengas la calma.
- Que me digas lo que vamos a hacer.
- Que me lleves a un lugar tranquilo.
- Que me coloques en una postura cómoda.
- Que si tengo medicación me la des.
- Que me des tiempo para recuperarme.
- Que si la crisis es larga, me tumbes en un lugar tranquilo.
- Si me duermo, no me despiertes.



No me ayuda:

- Que te pongas nervioso.
- Que no me tranquilices.
- Que no me digas lo que vamos a hacer.
- Que me dejes en un lugar que no sea tranquilo.
- Que no me des tiempo a que me recupere.

Si vomito



Me ayuda:

- Que estés tranquilo.
- Que me agaches la cabeza para ayudarme a vomitar.
- Que me retires de la mesa y me acompañes al baño.
- Que me digas lo que vamos a hacer.
- Que me ayudes a limpiarme.
- Que te quedes conmigo para ver si sigo vomitando.
- Que no me des más de comer y beber.
- Que si no se me pasa avises a un sanitario.
- Que mires si tengo fiebre.
- Que si vuelvo a comer me des la comida en pequeñas cantidades.

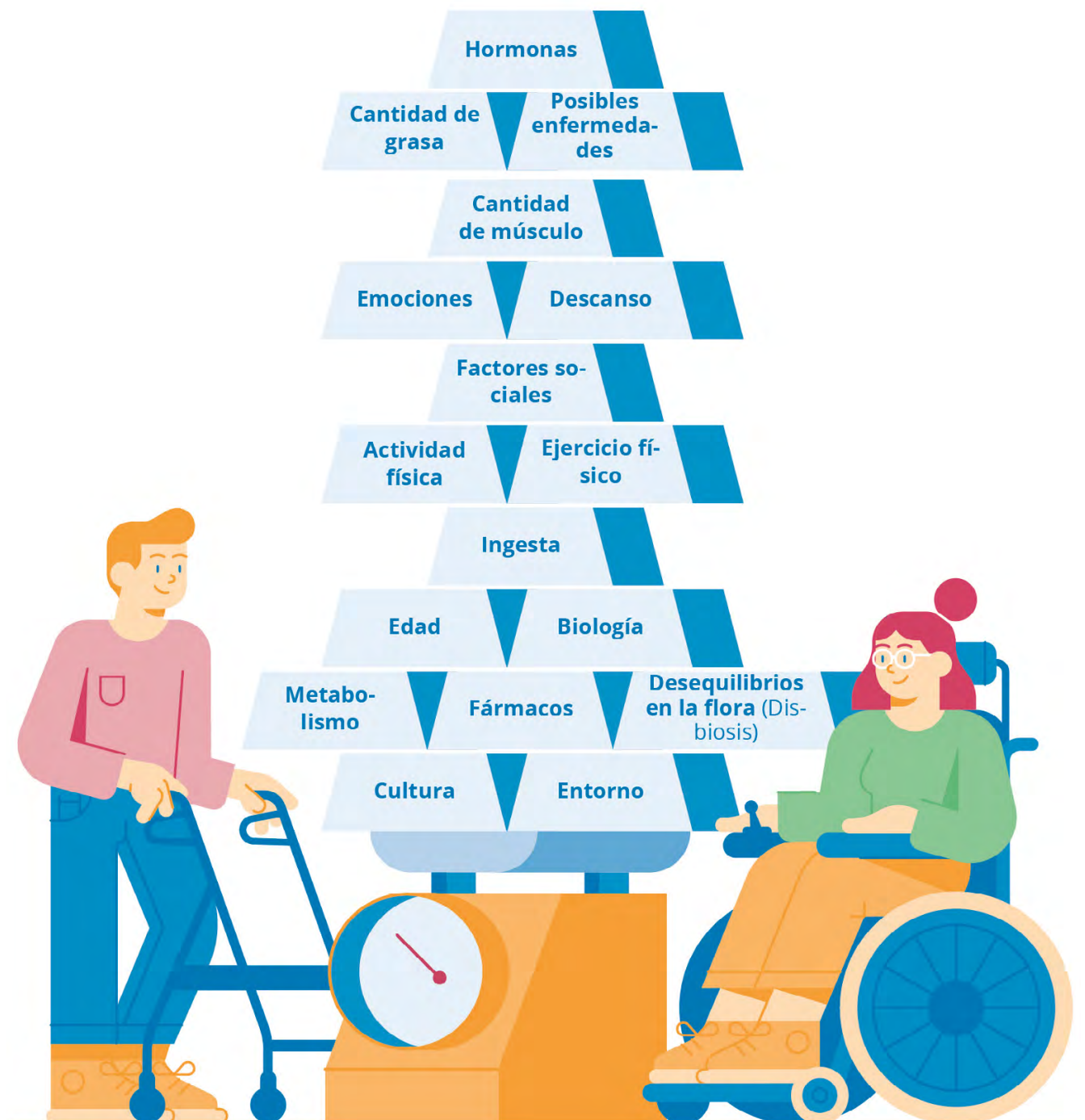


No me ayuda:

- Que te pongas nervioso.
- Que no me inclines la cabeza hacia delante.
- Que no me limpies o me ayudes a limpiarme.
- Que me sigas dando de comer si no me he recuperado.

6. ¿Cómo aportarme una dieta sana?

¿Qué influye en tener un peso saludable?



Hormonas

Cantidad de grasa

Posibles enfermedades

Cantidad de músculo

Emociones

Descanso

Factores sociales

Actividad física

Ejercicio físico

Ingesta

Edad

Biología

Metabolismo

Medicamentos

Desequilibrios en la **flora**

Cultura

Entorno

Hormona:

sustancia química que regula la actividad de nuestro cuerpo.

Ingesta: tragar líquidos y sólidos por la boca hasta el estómago.

Metabolismo: cambios que se producen en las células de nuestro organismo

Flora: conjunto de organismos que viven en nuestro intestino.

Entorno: Conjunto de objetos, personas y circunstancias que rodean a una persona o una cosa.

Para favorecer el movimiento intestinal:



Me ayuda:

- Comer verduras, legumbres y frutas.
- Sentarme después de comer, antes de tumbarme.
- Beber líquidos durante el día.
- Tomar una cucharada de aceite de oliva en la comida.
- Hacer ejercicio.
- Un masaje en la tripa en círculos.
- Sentarme en el baño todos los días a las mismas horas.
- Sentarme en el baño lo más cómoda posible, usando las adaptaciones que necesite.



No me ayuda:

- Que no me digas que vamos a hacer ni para qué lo hacemos.



Mi plato saludable:

Cereales integrales como el arroz, pan, pasta, avena, siempre integrales.
Patata y boniato.

Legumbres, huevos, pescado fresco y carne fresca.

Verdura, al menos la mitad del plato.
Cuanta más verdura y más variada, mejor.



También hay que tomar:

Agua, té o café con poco azúcar o con **edulcorante**.



Edulcorante:

Sustancia que se añade a un alimento para darle sabor dulce

Aceite de oliva.



La fruta siempre es el mejor postre.
La fruta tiene que ser variada.



Para tener una alimentación sana en mi aumento de peso:



Me ayuda:

- Añadir queso, aceite o leche a las cremas y purés.
- Añadir leche en polvo a la leche.
- Comer más cantidad cuando tengo más hambre.
- Comer más veces al día raciones más pequeñas.
- Comer primero las legumbres, pescados, carnes y cereales y dejar al final las verduras y hortalizas.
- Comer 3 raciones de fruta y 2 de verdura al día como mínimo.
- Comer alimentos integrales.
- Comer frutos secos, aguacate y leche entera.
- Beber agua 30 minutos antes o después de las comidas.



No me ayuda:

- Comer alimentos que no saben bien juntos.
- Que me obligues a comer.
- Comer primero la verdura porque me llenaré pronto.
- Que no me des los alimentos con la textura adecuada.
- Comer muchos embutidos y bebidas azucaradas.
- Beber mucha agua en la comida o antes.



Para tener una alimentación sana en mi pérdida de peso:



Me ayuda:

- Comer verduras y hortalizas en las comidas más importantes.
- Comer la verdura al principio de la comida.
- Comer la verdura entera si puedo masticarla sin problema.
- Comer más alimentos como verduras, frutas, legumbres, patatas, pastas y arroces integrales.
- Comer lácteos, fruta y frutos secos entre las comidas para no tener hambre.
- Comer despacio para disfrutar los sabores.
- Comer legumbres, pescado y carne en ese orden de preferencia.
- Cocinar la comida a la plancha, asada, cocida o al horno.
- Beber agua mientras como y antes porque me ayuda a llenarme.
- Descansar lo suficiente.
- Realizar actividad física.



No me ayuda:

- Que los platos sean siempre iguales.
- Tomar alimentos azucarados y bollería.
- Comer productos muy **procesados**.
- Tener en casa alimentos que me gustan y no son saludables.
- Comer carnes y pescados **procesados**.
- Descansar mal y dormir poco.

Alimentos procesados:

Hechos con ingredientes poco saludables y con añadidos como colorantes y conservantes.

Para estar bien hidratado:

Más de la mitad de mi cuerpo es agua.

Hay que beber agua suficiente para no encontrarse mal.

Puedo tomar agua directamente o zumos, leche y caldos.

También puedo tomar frutas, verduras, carne.

Necesitaré tomar más líquidos cuando hace más calor.



Me ayuda:

- Tener agua cerca y poder beber cuando tengo sed.
- Añadir al agua sabores.
- Comer fruta entera o batida, y añadir leche si quiero aumentar mi peso.
- Espesar los líquidos con **espesantes** que no den sabor.



No me ayuda:

- Beber zumos que tienen mucho azúcar.
- Usar espesantes que den mal sabor.

Espesantes:

Sustancia que se añade a un alimento o líquido para hacerlo más espeso.

Para ayudarme a ir al baño:

Muchas veces nos cuesta ir al baño.
Para ayudarme tengo que comer
alimentos con **fibra**.
Hay dos tipos de fibra:



Fibra: alimento que se encuentra en frutas, verduras, legumbres y cereales.
Es buena para el sistema digestivo.

Fibra soluble,
como frutas, legumbres y avena.



Fibra insoluble,
como la piel de la fruta,
los frutos secos
o los cereales integrales.



7. ¿Qué productos de apoyo me pueden ayudar?

Yo necesito productos de apoyo en casa y fuera de casa.

Me hace conseguir mayor autonomía.

Me ayuda, me gusta.



Vaso con reborde recortado y reborde alargado.

- Evita la extensión del cuello y el atragantamiento.
- Me ayuda a controlar la cantidad de líquido que tomo.



Vaso con asas planas y largas y distintas boquillas, Taza Kennedy.

- Me ayuda a agarrar más fácil.
- Las distintas boquillas se ajustan a mi boca en tamaño y textura.



Cubiertos con correa o una manopla ajustable.

- Me permiten coger más fácil los alimentos y dificulta que se me caigan.



Cucharas de plástico duro y cucharas de silicona.

- Así no me hago daño en los dientes y encías.



Engrosador de mango, tenedor engrosado con forma anatómica y tenedor con lastre

- Me proporcionan control, seguridad y equilibrio según la fuerza que puedo realizar con mis manos.



Engrosador: material para hacer más grueso un cubierto.

Forma anatómica: que se adapta al cuerpo humano o a alguna de sus partes.

Lastre: Material pesado.

Cubiertos direccionales y cucharadas adaptadas.

- Puedo acercar el alimento a mi boca con más facilidad.



Cubierto de doble función cuchillo y tenedor, cuchillo balancín.

- Me permite cortar y pinchar con la misma mano.



Triturador de pastillas.

- Me facilita una textura que no dificulte mi seguridad.



Doble plato hondo, plato hondo inclinado, plato hondo con reborde.

- La inclinación de la base y el reborde me permiten recoger el alimento sin que se salga nada del plato.



Manteles antideslizantes.

- Evitan que mueva el plato sobre la mesa.



Alza.

- Para disminuir la distancia entre el plato y la mesa y mi boca.

Pajitas antirretorno con fijación.

- Me permite una succión más segura y sin utilizar tanta fuerza.



Masticador.

- Puedo romper los alimentos en trozos más pequeños y ablandarlos.



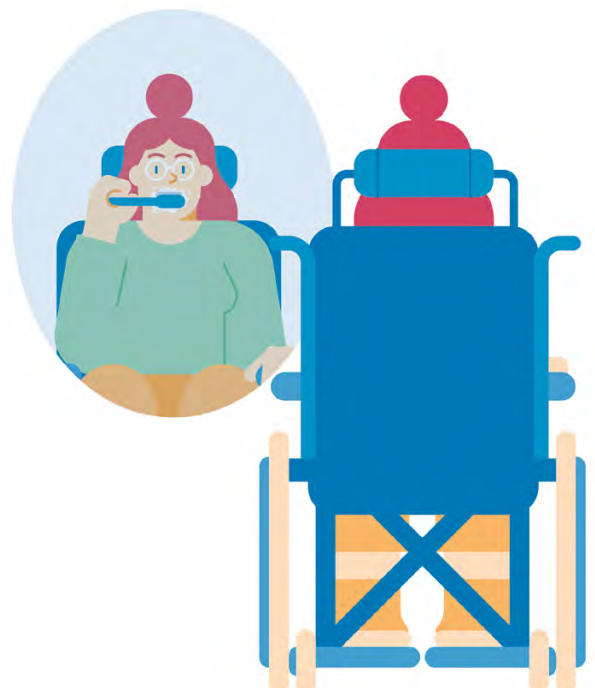
8. ¿Qué tienes que tener en cuenta para mi adecuada higiene buco-dental?

CONSEJOS

- Arrastrar el cepillo desde dentro de la boca hacia fuera en dientes y encías.
- Las personas con disfagia, utilizar **colutorio** en lugar del dentífrico y mojar el cepillo en pequeña cantidad.
- Si se utiliza dentífrico, hacer un buen aclarado, para que no queden restos.
- Pregúntame si estoy agusto con mi cepillo.
- Cambiar el cepillo con frecuencia.
- Déjame hacer cosas que puedo solo o sola, aunque tarde más.
- Las personas con **dieta enteral** también necesitan una buena higiene con productos adecuados.
- Asegurar que no queden restos de comida en el paladar.

Colutorio: líquido para enjuagarse la boca.

Dieta enteral: es una forma de alimentación en la que la comida no se toma por la boca, va directamente al estómago o al intestino.



IMPORTANTE:

Lo importante es el cepillado,
luego la pasta o el colutorio.

Qué puedo necesitar

En función a mis características
puedo necesitar varios de estos productos.

Ten en cuenta
las siguientes pautas:

Cepillo de dientes:

- Cepillo de dientes manuales.
- Cepillo de dientes eléctricos.
- Cepillo de dientes con cerdas gordas o delgadas.
- Cepillo de dientes con cabezales grandes o pequeños.

Importante que el dentista
ayude con el mejor cepillo
para cada persona.

Pasta de dientes:

El dentista nos puede ayudar
a elegir la pasta de dientes
y si tenemos alguna enfermedad
de encías.

En el supermercado
se puede comprar
pasta de dientes,
si no tienes ninguna enfermedad oral.

Colutorio:

Los colutorios son con alcohol y sin alcohol.

Las personas con **disfagia**, es mejor utilizar uno sin alcohol y diluirlo con agua.

Disfagia: dificultad para tragar alimentos y líquidos.

Limpia lenguas:

Los cepillos de dientes tienen una parte rugosa delante del cabezal que sirve para limpiar la lengua. Si no lo tiene, hay un objeto que se llama limpia lenguas.

Seda dental:

Nos ayuda a limpiar entre los dientes.

Otros objetos:

Cuando no se pueden utilizar el cepillo de dientes, el dentífrico y el colutorio, utilizamos un **depresor** con una gasa y lo utilizaremos como cepillo de dientes.

Depresor: objeto de madera recto que sirve para bajar la lengua.

9. Adaptaciones en alimentos y texturas: ¿cómo lo puedes hacer en tu casa?

Adaptaciones en los alimentos

¿Cómo se puede hacer en casa?

Cuando hay problemas en la alimentación es importante poder comer lo mismo que el resto.

Por eso:

- La textura de la comida sólida y los líquidos se pueden adaptar, es decir, podemos cambiar la forma en que los servimos para que sea más segura.
- Se puede comer un menú variado y diferenciar los diferentes platos.
- Ofrecer otros sabores para probarlos y saber si nos gustan o no.

Objetivo de las adaptaciones:

Las adaptaciones sirven para comer de forma segura y que se produzcan menos atragantamientos o aspiraciones.

Consigue que nuestro cuerpo tenga los nutrientes e hidratación que necesita.



Hay cosas que me ayudan a conseguirlo:

- Que conozcas mi situación.
Conocer si hay alimentos que me dan alergia o intolerancia.
- Comer de forma variada y lo mismo que los demás aunque tengas que adaptarlo a las necesidades de la persona.
- Conseguir una textura homogénea, que no tenga dobles texturas.
- Tener doble textura es cuando en la comida hay líquido y sólido junto.
- Esto puede ser muy complicado y peligroso.



¿Qué modificaciones se pueden realizar para mejorar la seguridad en alimentación?

Para adaptar los alimentos, tenemos que conocer las características y necesidades de cada persona.

Estas modificaciones debe de decirlas un profesional que conozca la disfagia.

Las formas de adaptar los alimentos sólidos son:

- **Trozo pequeño**
Cortar el alimento en trozos pequeños, del tamaño de un terrón de azúcar. Para adaptarlo utilizamos el cuchillo y el tenedor.
- **Aplastado**
Se hace aplastando los alimentos que son más blandos. Por ejemplo, patatas cocidas. Utilizamos el tenedor.
- **Picado manual.**
Partir y **desmigar** alimentos que son más duros como carnes, pescados y verduras. Se usan las tijeras o el **masticador**.
- **Picado mecánico.**
Partir y desmigar más que en el picado manual los alimentos que son más duros como carnes, pescados y verduras. Se utiliza una máquina picadora.

Desmigar: Hacer pequeños trozos. Parecido a los trozos que caen al partir el pan.

Masticador: Son tijeras especiales que parten la comida en trozos muy pequeños.

- **Puré.**

Textura líquida, suave y sin grumos.

No hace falta masticar.

Se usa una batidora de vaso
o batidora de brazo.

- **Texturizado.**

Textura suave,
sin grumos ni fibras.

No hace falta masticar.

Se pueden hacer formas para que quede
más bonito a la vista.

Se utiliza robot de cocina con
mucho potencia o fuerza.

Las formas de adaptar
los alimentos líquidos o bebidas son:

Texturizado:

consiste en triturar
los alimentos para
conseguir una
textura suave.

- **Líquido con control**

de volumen:

Es el líquido normal,

por ejemplo: el agua.

se toma a pequeños sorbitos
o con cuchara.

- **Néctar:**

Su nombre viene

porque recuerda

al zumo de melocotón del supermercado.

Se puede tomar con pajita

o beber del vaso.

- **Miel:**

Se llama así, porque se parece
a la miel.

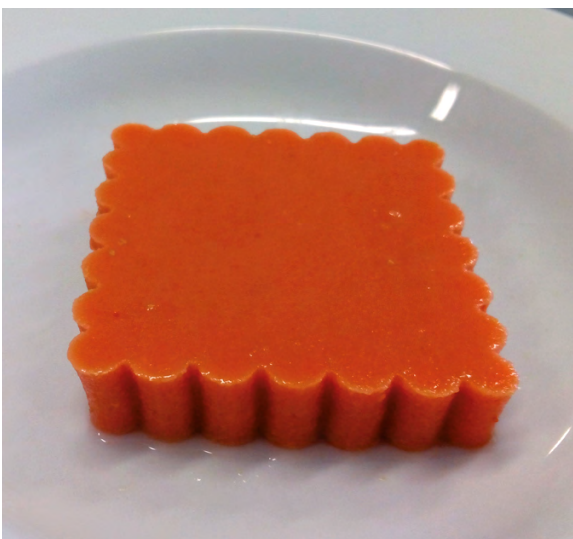
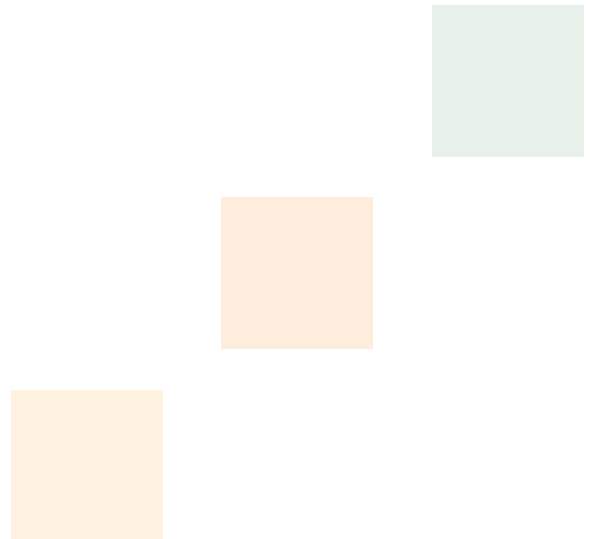
Cuando coges una cucharada cuesta
un poco que caiga de la cuchara.

Se puede tomar con cuchara o por vaso.

- **Pudding:**

El nombre se lo ponen porque recuerda
un puré o crema.

Cuesta mucho que se caiga de la cuchara.
Solo se puede tomar con cuchara.
Para adaptar el líquido
es necesario
utilizar los **espesantes**.
Seguir sus instrucciones es importante
el médico es quien debe recetarlos.



10. Recomendaciones para las personas con dieta enteral.

Cuando una persona tiene muchos problemas para tragar y es peligroso para su salud el médico puede hacer pruebas para poder utilizar una **dieta enteral**.

Para utilizar una dieta enteral el equipo médico debe de saber

1. Que las vías respiratorias estarán más protegidas con esta alimentación.
2. Que la alimentación por vía oral, que es la que se toma por boca no puede hacerse de ninguna manera de forma segura.

Para utilizar una dieta enteral hay dos dispositivos:

Sonda nasogástrica:

Es un tubo fino que se mete por la nariz y llega al estómago. Esta sonda se suele colocar durante tiempos cortos.

Dieta enteral:

es una forma de alimentación en la que la comida no se toma por la boca, va directamente al estómago o al intestino.



Nutrición enteral a través de estoma.

Para colocar este dispositivo hay que hacer una operación sencilla en el hospital.

Se abre un pequeño orificio para colocar un tubo fino y conectar el exterior

al estómago o al **yeyuno**

Depende de dónde se coloque se llamará de una forma u otra:

- Si se coloca en el estómago se llama gastrostomía.
- Si se coloca en el yeyuno se llama yeyunostomía.

Esta sonda se utiliza durante un tiempo o para siempre.

Es más segura porque:

- Es difícil que lleguen sustancias al pulmón que den problemas respiratorios.
- Es más difícil quitársela si tiras de ella.
- Da una nutrición más completa.

Yeyuno:

es una parte del intestino delgado.

Cosas que debemos tener en cuenta:

Las sondas se pueden quitar,
pero depende de cada situación
y tiene que decidirlo profesionales de la salud.

Los médicos valoran
los puntos buenos y malos
para colocar la sonda
y se lo comunican a la familia.

Para las personas
que necesitan una sonda
y para sus familias,
es un momento muy difícil porque:

- La operación puede dar miedo.
- Dudas de no saber usar
y cuidar la sonda.
- Miedo porque se pueda estropear
o que haya problemas al colocarla.
- Dudas de si es bueno o no
colocar la sonda.

Todos estos miedos y dudas
son normales tenerlos
pero los equipos de ASpace
apoyarán y ayudarán a las personas
y a sus familias en todo el proceso.

Es muy importante seguir
las recomendaciones del equipo médico
para cuidar, usar y limpiar la sonda.

11. Acompañamiento emocional.

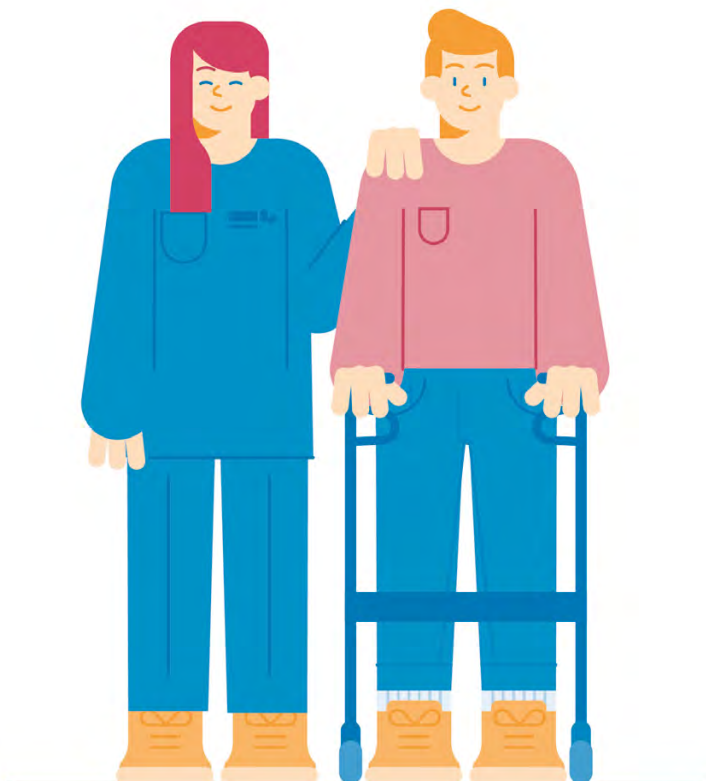
Cuando yo cumpla años
voy a tener cambios físicos en mi cuerpo.
Todas las personas tenemos cambios físicos
cuando nos vamos haciendo mayores.

Por estos cambios es posible que necesite ayuda
para realizar algunas actividades.

A veces necesito que algún profesional de mi centro
me ayude a aceptar los cambios físicos que estoy teniendo.

Cuando hay cambios en mi forma de alimentarme
necesito que un psicólogo nos ayude a mí y a mi familia
a entender lo que está pasando.

Para que me puedan ayudar
es muy importante avisar a los profesionales de mi centro
cuando noto algún cambio en la forma de alimentarme.



¿Cómo me pueden ayudar los profesionales de mi centro?

1. Si tengo **disfagia** y necesito cambios en mi dieta los profesionales de mi centro tendrán una reunión con mi familia y le dirán cómo me pueden ayudar. Mi familia tiene que estar tranquila.
2. Los profesionales de mi centro nos explicaran a mí y a mi familia:
 - Por qué es necesario cambiar mi dieta.
 - En qué va a cambiar mi dieta.
 - Cómo me va a afectar este cambio.
 - Qué dificultades voy a tener.
 - Qué beneficios voy a tener.
3. Cuando los cambios en mi forma de alimentarme lo digan profesionales que no trabajan en mi centro tendrán una reunión con los profesionales que trabajan en mi centro. Juntos me explicarán a mí y a mi familia lo que no entendamos.
4. Mi familia y yo podemos juntarnos con otras personas que tengan el mismo problema de alimentación que yo para hablar de las dudas que tengamos. Estas personas nos ayudarán a resolver nuestras dudas.
5. Todos los profesionales de mi centro conocerán mi nueva forma de alimentarme en las actividades que yo haga fuera de mi centro y en las actividades que yo haga dentro de mi centro.

Tengo **disfagia** cuando me cuesta tragar los alimentos.



Anexo I.

Recetas de texturizados preparadas con robot de cocina de uso casero

Berenjenas rellenas de pescado.

Ingredientes para 2 personas.

Tengo que pesar los alimentos antes de empezar a cocinar.

Tengo que utilizar el peso y el **vaso medidor**.

Material que necesito:

- Un vaso.
- Un peso.
- Un vaso medidor.
- Una batidora.
- Un microondas.
- Una cuchara de madera.
- Un rollo de **papel film**.
- Un cuchillo.
- Un molde redondo.
- Una sartén.

Vaso medidor:

objeto de cocina que se utiliza para medir cantidades.

Papel film: es un rollo de plástico que se utiliza para conservar los alimentos.

Alimentos que yo necesito:

Para cocinar la berenjena necesito:

- Una berenjena de tamaño mediano.
- Un trozo pequeño de remolacha roja natural.

Para hacer el relleno de la berenjena necesito:

- Un trozo de merluza que pese 130 **gramos**.
- Una cebolla.
- Un pimiento rojo.
- Un vaso casi lleno de leche desnatada.
- 24 gramos de **maicena**.
- Una cuchara grande de aceite de oliva.
- Un poco de ajo y perejil.
- Una cantidad muy pequeña de sal.
- 18 **mililitros** de agua caliente para la berenjena.
- 15 mililitros de agua caliente para el relleno.

Un gramo es una forma de pesar los alimentos.
Uso el peso.

La maicena es un tipo de harina.

Un mililitro es una forma de saber la cantidad de líquido que necesito.
Es la milésima parte del litro.
Uso el vaso medidor.

Empiezo a hacer la receta:

Cómo hago las berenjenas:

1. Empiezo lavando con agua las berenjenas.
2. Quito los trozos de la berenjena que estén malos.
3. Parto la berenjena por la mitad a lo largo.
4. Hago unos cortes en la berenjena.
5. Junto un trozo de berenjena con un trozo de remolacha y lo envuelvo con papel film.
6. Hago lo mismo con el segundo trozo de berenjena.
7. Meto los dos trozos de berenjena en el microondas durante 4 minutos.
8. Espero a que se enfríe.
9. Quito la piel de la berenjena y la piel de la remolacha.
10. Junto todo y lo bato con la batidora.
11. Mientras bato añado 18 mililitros de agua caliente.

Cómo hago el relleno de la berenjena:

1. Pongo una cuchara grande de aceite en una sartén.
2. Pico la cebolla y el pimiento rojo.
3. Corto el trozo de merluza en trozos muy pequeños.
4. Frío la cebolla, el pimiento y la merluza en una sartén.
5. Cuando la merluza está cocinada añado la maicena.
6. Revuelvo la cebolla, el pimiento, la merluza y la maicena.
7. Añado la leche.
8. Revuelvo todo hasta conseguir una salsa.
9. Ahora tengo que batir todo.
10. Mientras bato añado 15 milímetros de agua caliente.

Preparo el plato.

Para juntar la berenjena y el relleno de pescado tengo que utilizar el molde redondo.

Cojo el molde redondo.

Primero meto la berenjena dentro del molde.

Segundo meto el relleno de pescado encima de la berenjena.

Quito el molde y listo para comer.



Jamón york, jamón serrano y chorizo pamplonica texturizados

Texturizar alimentos es una técnica de cocina.

Ayuda a las personas que tienen problemas para masticar o tragar

Para hacer esta receta:

Tengo que pesar los alimentos.

Tengo que utilizar el peso.

Tengo que usar el **robot de cocina**



El **robot de cocina** es un aparato que sirve para texturizar alimentos.

Material que necesito:

- Un peso.
- Un robot de cocina.

Alimentos que yo necesito:

- 500 **gramos** de jamón serrano.
- 500 gramos de jamón york.
- 500 gramos de chorizo pamplonica.

Un gramo es una forma de pesar los alimentos. Uso el peso.

Empiezo a hacer la receta:

1. Pesamos los ingredientes.
2. Echamos en el robot de cocina el jamón serrano.
3. Batimos con el robot de cocina.
4. Añadimos agua hasta conseguir una textura fácil de comer.
5. Enfriamos el jamón serrano en el frigorífico.

Repetimos los pasos anteriores con el jamón de york.

Repetimos los pasos anteriores con el chorizo pamplonica.

Servimos en un plato el jamón serrano, el jamón york y el chorizo pamplonica texturizado.

Albóndigas texturizadas en salsa de tomate.

Tengo que pesar los alimentos antes de empezar a cocinar.

Tengo que utilizar el peso y el vaso medidor.

Material que necesito:

- Una sartén.
- Una batidora.
- Una **manga pastelera**.
- Una cazuela.
- Un **biberón de cocina**.
- Un plato.
- Un vaso medidor.



Manga pastelera



Biberón de cocina

Alimentos que yo necesito:

- Un Kilo de albóndigas.
- Un litro de tomate frito.
- 750 mililitros de agua.
- Una cucharada de aceite de oliva.

Empiezo a hacer la receta:

1. Echo una cucharada de aceite en una sartén.
Frío las albóndigas.
2. Bato las albóndigas con la batidora.
Añado poco a poco agua.
Los ingredientes tienen que estar bien mezclados.
3. Meto las albóndigas batidas en la manga pastelera.
4. Echo el tomate en una cazuela y lo caliento.
5. Meto el tomate en un biberón de cocina.

Preparo el plato

1. Con la manga pastelera hago bolas.
Las coloco encima de un plato.
2. Cojo el biberón de cocina y echo tomate encima de las bolas.

¡A comer!





#SomosASPACE

Comer es más que alimentarse

CONFEDERACIÓN ASPACE

C/ General Zabala, 29
28002 Madrid
Tel.: 91 561 40 90
www.aspace.org



Colaboran:

