



ACTUAR

En el campo de la disfagia es proporcionar información a pacientes y cuidadores que contribuya a mejorar su calidad de vida



HOJA INFORMATIVA

RECOMENDACIONES PARA ESPESAR LÍQUIDOS

TEXTURAS

NÉCTAR



Similar al zumo de melocotón

MIEL



Similar a la miel

PUDIN



Similar a las natillas

CONSEJOS PARA ESPESAR SUS PLATOS

ALIMENTO	SE PUEDE ESPESAR CON...
Leche	Cereales tipo "papilla en polvo": añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
Yogur	Galletas o Magdalenas: añadir la cantidad suficiente para la textura deseada y batir hasta conseguir un alimento homogéneo o fino.
Batidos caseros	Harina de maíz: Añadir poco a poco a la leche en caliente hasta obtener la textura deseada.
Suplemento nutricional	
Zumo	Cereales tipo "papilla en polvo": añadir poco a poco hasta conseguir la textura deseada. Melocotón en almibar o plátano.
Sopa	Harinas (de trigo, de legumbres, de tapioca...) o Sémolas: añadir poco a poco durante la cocción hasta conseguir la textura deseada. Si apareciesen grumos batir hasta conseguir un alimento fino.
Caldo	Arroz o Pasta o Patata hervida: añadir durante la cocción y triturarlo todo hasta conseguir una textura homogénea.
Crema	
Puré	Copos de puré de patata: Añadir al alimento en caliente hasta obtener la textura deseada.
Agua	Gelatina o espesante comercial



ACTUAR

En el campo de la disfagia es proporcionar información a pacientes y cuidadores que contribuya a mejorar su calidad de vida



ESPESANTES NATURALES

1. **Gelatina en polvo** (tipo royal): Mezclar la cantidad indicada por el fabricante con el líquido caliente y dejar enfriar
2. **Cola de pescado**: Remojar la lámina previamente en agua fría durante unos 5 minutos. Escurrir y añadir al producto a espesar en caliente
3. **Goma xantana**: Se puede añadir en frío o en caliente. Para conseguir gelatina hace falta añadir 10g por Litro (máximo recomendado). Se puede adquirir en farmacia.