



PROYECTO DE ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN EN  
PERSONAS CON PARÁLISIS CEREBRAL

# Comer es más que alimentarse

Guía de acompañamiento a las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo y a sus familias en el ámbito de la alimentación y deglución

#familiasASPACE

 **ASPACE**  
PARÁLISIS CEREBRAL  
Confederación

**PROYECTO DE ALIMENTACIÓN Y DEGLUCIÓN EN  
PERSONAS CON PARÁLISIS CEREBRAL**

# Comer es más que alimentarse

Guía de acompañamiento a las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo y a sus familias en el ámbito de la alimentación y deglución

## CRÉDITOS

Desde Confederación ASPACE hemos elaborado este documento, dirigido esencialmente a familias y a personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo, tomando como punto de partida la *Guía de recomendaciones para personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo sobre alimentación y deglución*, elaborada por Confederación ASPACE en 2018.

En la guía hemos contado con el trabajo de las siguientes personas del **Grupo de Trabajo**:

**Sonia Oliden Cuello.** Logopeda. En representación de ASPACE GUIPÚZKOA.

**David Expósito Blasco.** Nutricionista. En representación de AVAPACE.

**Paula Ruíz Diego.** Logopeda. En representación de ASPACE CANTABRIA.

**Inmaculada Vidal Romero.** Responsable Servicio de Orientación y Apoyo Psicológico. Atención directa con usuarios y familias para trabajar la aceptación de la disfagia y pautas en el domicilio. Responsable Servicio Logopedia. En representación de ASPACE HUESCA.

**Cristina García González.** Maestra de audición y lenguaje. En representación de ASPACE LEÓN.

**Margarita Velázquez Martín.** Coordinación del Departamento de Logopedia y Unidad de Alimentación Adaptada. En representación de ATENPACE.

Además, hemos contado con el **asesoramiento** de:

**Laura Domínguez Rodríguez.** Logopeda. En representación de ASPACE CÁCERES.

## COORDINACIÓN:

**Marta Ibáñez Cruz.** Coordinadora de proyectos. Confederación ASPACE.

## APOYO DE SECRETARÍA:

**Yolanda Fillat Delgado.** Consultora.

## AGRADECIMIENTO:

A ASPACE Navarra por ceder a la Guía la información sobre su App de Recetas texturizadas.

**Edita:** Confederación ASPACE.

**Depósito legal:** M-36967-2019

**Fotografías:** Entidades del grupo de trabajo de alimentación y Confederación ASPACE.

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>4</b>
<b>1. ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA?</b>	<b>5</b>
<b>2. ALGUNOS CONCEPTOS Y TÉRMINOS PARA SITUARNOS</b>	<b>6</b>
<b>3. ¿CÓMO PREPARAR ESTE MOMENTO PARA QUE SEA SATISFACTORIO Y PARTICIPATIVO PARA MÍ?</b>	<b>8</b>
<b>4. ¿CÓMO FACILITARME UNA POSTURA ADECUADA PARA COMER?</b>	<b>10</b>
<b>5. ¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA?</b>	<b>15</b>
<b>6. ¿CÓMO APORTARME UNA DIETA SANA?</b>	<b>21</b>
<b>7. ¿QUÉ PRODUCTOS DE APOYO ME PUEDEN AYUDAR?</b>	<b>29</b>
<b>8. ¿QUÉ TIENES QUE TENER EN CUENTA PARA MI ADECUADA HIGIENE BUCO-DENTAL?</b>	<b>33</b>
<b>9. ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?</b>	<b>35</b>
<b>10. RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON DIETA ENTERAL</b>	<b>41</b>
<b>11. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO I – RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO II – FUENTES Y REFERENCIAS PARA PROFUNDIZAR</b>	<b>50</b>

## INTRODUCCIÓN

Las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines necesitan y desean, como cualquier otra persona, acceder a una dieta sana, equilibrada y variada, que tenga en cuenta sus gustos y preferencias. También disfrutar de momentos de encuentro y ocio en los diferentes espacios de la comunidad.

Muchas de estas personas presentan, por sus particulares características, un mayor riesgo de atragantamiento o aspiración, por lo que requieren modificar sus alimentos para consumirlos con seguridad. Pero también desean comer con autonomía, contando para ello con herramientas y adaptaciones que se lo faciliten: cubiertos, platos, vasos, etc. Además, como a cualquier otra persona, les gusta comer compartiendo este momento con su familia, o con sus amigos y amigas. Les gusta formar parte de este momento, siendo tenidas en cuenta. Porque comer es más que alimentarse: también es relacionarse, disfrutar de los alimentos, probar cosas nuevas, compartir conversaciones, transferir de afecto y enriquecer de los vínculos familiares y de amistad.

Esta guía se ha elaborado con la participación de personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines. También se han involucrado sus familias y profesionales del Movimiento ASPACE especializados en el ámbito de la alimentación, la nutrición, los productos de apoyo y la participación en el proceso de la alimentación.

La guía se dirige a todas las personas con parálisis cerebral y sus familias con la intención de facilitarles pautas y consejos prácticos para disfrutar de una alimentación segura, sana, eficaz, satisfactoria, participativa e inclusiva. Queremos que esto sea posible tanto cuando comen en su casa como cuando lo hacen fuera de ella como, por ejemplo, en un restaurante.

El documento recoge pautas generales para la alimentación pero sin perder de vista que cada persona es muy diferente de las demás. Por ello, puede ser necesario adaptar estos consejos a la situación, las necesidades, características, los gustos y preferencias de cada persona.

A lo largo de la guía encontrarás a Lola y Pablo, dos personas con parálisis cerebral que te van a acompañar te van a acompañar para contarte, en primera persona, lo que les gusta, lo que sienten y lo que les ayuda en un momento tan importante como el de disfrutar de la comida en torno a una mesa junto a la familia y las amistades.

Esperamos que todo lo que aquí os contamos, os acompañe en este momento de disfrute. Preparad todos vuestros sentidos y ¡que aproveche!

# 01

**¿PARA  
QUÉ ESTA  
GUÍA?**

# ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA?

- Acompañar a las personas con parálisis cerebral y otras discapacidades afines y, en especial, a sus familias en el proceso de alimentación y deglución.
- Aportar pautas, recomendaciones, ejemplos en su vida cotidiana.
- Romper mitos o ideas preconcebidas.
- Lograr una alimentación **segura, sana, eficaz, satisfactoria, participativa e inclusiva** cuando comen en su casa o en el entorno comunitario como, por ejemplo, en restaurantes.

## PORQUE NECESITO Y QUIERO DISFRUTAR DE UNA ALIMENTACIÓN:

**SEGURA:** que no me ponga en riesgo, porque me puedo atragantar o enfermar.

**SANA:** que se adapte a lo que necesito para mi salud.

**EFICAZ:** que cubra todas mis necesidades nutricionales, en las cantidades recomendadas en los distintos grupos de alimentos, considerando mi actividad física y estilo de vida.

**SATISFACTORIA:** que tenga en cuenta mis gustos y preferencias.

**PARTICIPATIVA:** que me tenga en cuenta y fomente al máximo mi autonomía.

**INCLUSIVA:** que me permita disfrutar de los mismos alimentos y entornos que las demás personas.



# 02

## **ALGUNOS CONCEPTOS Y TÉRMINOS PARA SITUARNOS**

# ALGUNOS CONCEPTOS Y TÉRMINOS PARA SITUARNOS

---

## NUTRICIÓN

Conjunto de procesos que se realizan en nuestro organismo que comprenden: la digestión de alimentos, la absorción de sus nutrientes, su utilización y la eliminación de los desechos.

## ALIMENTACIÓN

Todas las actividades y procesos que sirven para procurarnos los alimentos, introduciendo en el organismo los nutrientes necesarios para vivir.

## ASPIRACIÓN

Se produce cuando el alimento entra en la vía aérea. Algunas pueden ser muy evidentes porque la persona tose o se lleva las manos a la garganta; pero otras pueden pasar desapercibidas, llegando a no ser visibles hasta que no se produce un problema médico.

## OBSTRUCCIÓN

Se produce cuando las vías respiratorias altas se estrechan o bloquean dificultando la respiración. Las zonas de las vías respiratorias superiores que pueden resultar afectadas son la tráquea, la laringe o la faringe (garganta).

## DISFAGIA

Es la dificultad o incapacidad para tragar o deglutir alimentos sólidos, líquidos y semisólidos. Es un síntoma de que algo no va bien. El proceso de mover los alimentos o los líquidos de la boca al estómago requiere más tiempo y esfuerzo y, en muchas ocasiones, se convierte en algo peligroso.

## BOLO ALIMENTICIO

Elemento formado a partir de la masticación y la mezcla con la saliva de los alimentos introducidos en la boca.

## DEGLUCIÓN

Proceso de transporte del bolo alimenticio, los líquidos o la saliva desde la boca al estómago. En este proceso el aparato respiratorio y el digestivo se coordinan con el fin de ingerir el alimento y no dejar que éste pase a las vías respiratorias.

## REFLUJO GASTROESOFÁGICO

Regreso al esófago de los alimentos ya mezclados con los jugos gástricos.

## MANIOBRA DE HEIMLICH

Conjunto de maniobras que se realizan con el fin de desobstruir las vías respiratorias, normalmente bloqueadas por un alimento o cualquier elemento ingerido que obstruya dichas vías, con el fin de conseguir que se expulse y evite la asfixia, permitiendo que el aire pueda entrar en los pulmones.

## DIETA

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

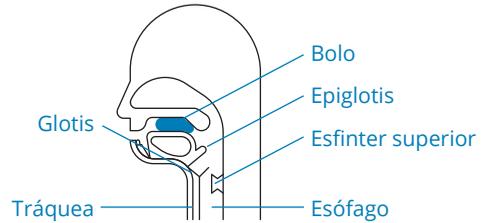
## ¿CÓMO FUNCIONA NUESTRO CUERPO CUANDO TRAGAMOS ALGO?

El proceso de tragar es una secuencia que se desarrolla en tres fases:

### ESTA FASE ES VOLUNTARIA, ES DECIR, ES CONTROLADA POR LA PERSONA

#### FASE 1

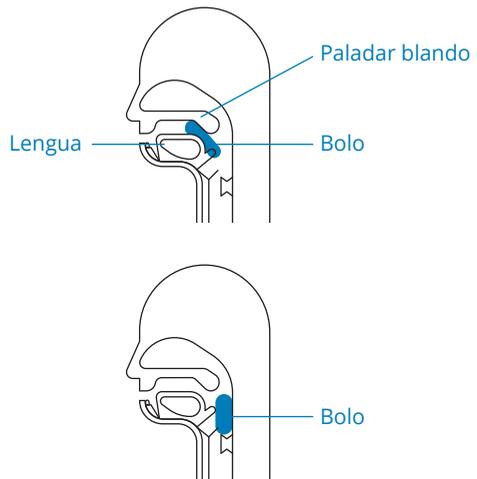
Se introduce la comida en la boca, se mastica y se mezcla con la saliva, así se forma el bolo alimenticio.  
Con la lengua se impulsa el bolo alimenticio hacia la faringe, disparándose el reflejo deglutorio.



### ESTAS FASES SON INVOLUNTARIAS, ES DECIR, LA PERSONA NO LAS PUEDE CONTROLAR

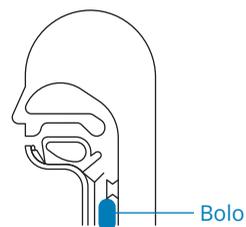
#### FASE 2

El bolo alimenticio pasa por la faringe. Es un momento crucial para evitar que el alimento entre en la vía respiratoria. Desde aquí el alimento pasa al esófago.



#### FASE 3

El alimento se desliza por el esófago hasta llegar al estómago.

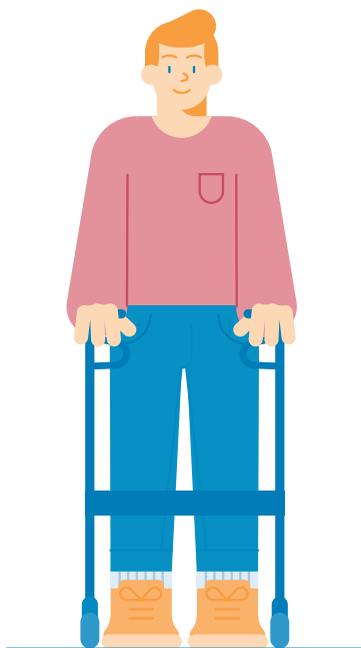




# 03

**¿CÓMO PREPARAR  
EL MOMENTO DE  
COMER PARA QUE  
SEA SATISFACTORIO  
Y PARTICIPATIVO  
PARA MÍ?**

# ¿CÓMO PREPARAR EL MOMENTO DE COMER PARA QUE SEA SATISFACTORIO Y PARTICIPATIVO PARA MÍ?



## NECESITO Y QUIERO:

**ENTENDER** lo que va a pasar, comprender la situación, por qué hoy salimos, a dónde vamos a ir a comer, qué celebramos, con quién vamos a estar, a dónde vamos a ir...

**COMPARTIR** este momento contigo y con la familia, no sentirme excluido o apartado para no molestar o incomodar.

**QUE ME DEJES** participar y decidir en la medida de mis posibilidades.

**QUE EL ENTORNO** sea adecuado para que el momento de la comida sea placentero y pueda disfrutar de él.

Si me siento escuchado y estoy bien emocionalmente todo es más fácil.

## ¿CÓMO PREPARAR EL MOMENTO DE COMER PARA QUE SEA SATISFACTORIO Y PARTICIPATIVO PARA MÍ?

### Para entender lo que va a pasar:

 ME AYUDA, ME GUSTA	 NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me cuentes a dónde vamos a ir, qué vamos a hacer, con quién y por qué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No saber dónde vamos a ir a comer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me preguntes si me gusta la idea y si me apetece o no ir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No saber con quién vamos a estar, dónde, qué, cómo o por qué.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Saber cómo es la preparación de los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que todo lo que pasa en torno a la comida sea una sorpresa.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer sin saber lo que como.</li> </ul>

### Para compartir este momento contigo y con el resto de la familia:

 ME AYUDA, ME GUSTA	 NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Compartir la mesa con mi familia y participar de los momentos de reunión familiar/amistad. Me ayuda a sentirme bien, y sentir que formo parte de ese momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me dejéis a un lado en los momentos de comer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› A veces es difícil organizarse en casa para que comamos todos a la vez: se puede intentar que, al menos, compartamos juntos el momento del postre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me preguntéis en ningún momento si estoy cómodo/cómoda, si me gusta lo que hay hoy para comer...</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sentir que me prestas atención: que estés conmigo, que me mires, que no estés pendiente de otras cosas (como la televisión), que me preguntes cómo me ha ido el día...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ver solo la cuchara que se acerca y no verte a ti.</li> </ul>

### Para participar y decidir en la medida de mis posibilidades.

 ME AYUDA, ME GUSTA	 NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me preguntes qué me gustaría comer hoy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que elijas siempre por mí.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me dejes hacer cosas que puedo hacer solo o sola, aunque tarde más, que tengas paciencia, que me dejes que lo intente.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Participar en la elección de menús: quiero expresar mis gustos y preferencias ante los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me des de comer si puedo hacerlo yo, puede que me manche o que tarde más, pero es lo mejor para mí.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me des el tiempo necesario para comer, las prisas no son buenas.</li> </ul>	

## ¿CÓMO PREPARAR EL MOMENTO DE COMER PARA QUE SEA SATISFACTORIO Y PARTICIPATIVO PARA MÍ?

Para que el entorno sea adecuado y el momento de la comida sea placentero y pueda disfrutar de él.

 ME AYUDA, ME GUSTA	 NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"><li>› Que, en la medida de lo posible, el lugar donde comamos sea tranquilo, sin ruidos ni distracciones.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Que esté la TV puesta o que haya mucho ruido a mi alrededor, puedo sobresaltarme o distraerme y eso no ayuda a que mi deglución sea segura.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>› Si comemos fuera, me ayuda que informes previamente al restaurante de mis necesidades, porque así es más fácil que no haya imprevistos de espacio, o adecuación de mi menú. Que esté todo previsto antes, ayudará a que no me sienta “diferente”.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› En el restaurante no me ayuda sentir que con mi llegada todo se descontrola, la mala organización y los imprevistos me ponen nervioso.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>› Que esté organizada la salida, así estará todo previsto y no me colocarán, por ejemplo, en un espacio demasiado pequeño o no nos encontraremos con problemas de acceso al restaurante o a los baños del mismo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>› Tener sorpresas de última hora en el menú porque no esté adaptado a mis necesidades.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>› Recuerda que tenemos que avisar al restaurante de las características de mi menú. Si no pueden facilitármelo allí, tenemos que acordarnos de llevar nuestro “kit de salidas” en el que incluiremos lo necesario para adaptar la alimentación y los productos de apoyo que necesitamos.</li></ul>	

# 04

**¿CÓMO  
FACILITARME  
UNA POSTURA  
ADECUADA  
PARA COMER?**

# ¿CÓMO FACILITARME UNA **POSTURA** ADECUADA PARA COMER?

**PARA PODER ALIMENTARME NECESITO** estar en una posición cómoda, pero a la vez segura.

**ES IMPORTANTE PARA MÍ PORQUE UN ADECUADO POSICIONAMIENTO** me permitirá estar estable a nivel motor, así podré disfrutar del momento de la comida y lograré tragar de una manera segura y eficaz.



## ¿CÓMO FACILITARME UNA POSTURA ADECUADA PARA COMER?

### ¿COMENZAMOS?

Lo primero: ¿Me ayudas a colocarme?

#### SI ESTOY EN CAMA:

 **ASÍ SÍ**

Intenta que esté lo más erguido posible.



 **ASÍ NO**

Si me colocas así, podría atragantarme o aspirar la comida.



#### SI ESTOY SENTADO O SENTADA:

 **ASÍ SÍ**

Con los brazos y pies apoyados tendré una mejor postura.

Mi espalda tiene que estar lo más recta posible.

Si estoy basculando, corrige la postura.

Intenta que mi cabeza esté alineada, así protegeré la vía respiratoria, y me facilitarás los movimientos de los músculos implicados en la deglución.

Coloca la mesa a una altura adecuada que me permita ver lo que voy a comer, y dime lo que es.



 **ASÍ NO**

Si mi cuello está en hiperextensión me costará mucho tragar, y puedo aspirar lo que estoy comiendo.



**Ahora te toca a ti:**  
**Tu postura también es importante.**

### 😊 ASÍ SÍ

Colócate enfrente de mí o a mi lado, así podremos comunicarnos.

Si estamos a la misma altura, podremos mirarnos a los ojos.



### 😞 ASÍ NO

Estando a mayor altura que yo, favoreces mi hiperextensión. Recuerda que esto no es bueno para mí.



*Si los dos estamos bien colocados, el momento será más agradable para ambos.*

**Ya estamos listos par empezar:**  
**¿Comemos?**

Me gusta saber qué voy a comer y poder elegir, si es posible.

Asegúrate de saber qué puedo comer y cómo lo puedo comer.

No mezcles los platos que voy a comer, a ti no te gustaría.

Comprueba la temperatura de mi comida.

Si toso, mantén la calma y anímame a seguir haciéndolo.

Me ayudará que coloques mi cabeza en flexión (con la barbilla hacia el pecho).

Si muerdo la cuchara, por favor, no tires y espera. Me puedes hacer daño.

Ofréceme agua durante la comida y al final.

Respetar mi tiempo.

Antes de ofrecerme más comida, observa si tengo la boca vacía.



*Intégrame en la conversación. No me ignores.*

## ¿CÓMO FACILITARME UNA POSTURA ADECUADA PARA COMER?

### Y para terminar.

Me ayuda que esperes antes de tumbarme. Sobre todo si tengo reflujo. Mínimo 25 minutos.

Asegúrate de que no quedan restos de comida dentro de mi boca.

Muy importante: necesito tener la boca limpia de bacterias. No obstante, espera unos minutos antes de ayudarme a cepillar los dientes.



### VER PÍLDORA FORMATIVA SOBRE BUENAS PRÁCTICAS AL DAR DE COMER

¡Encuéntrala en nuestro canal de Youtube!

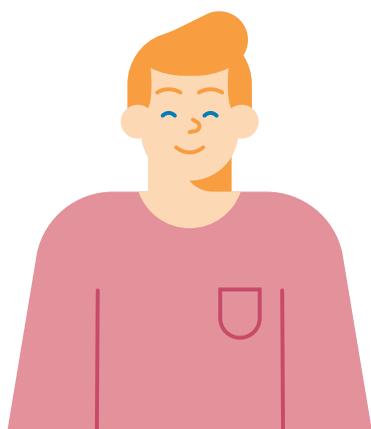




# 05

**¿QUÉ HACER SI  
TENGO ALGÚN  
PROBLEMA?**

# ¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA?



## PUEDO TENER PROBLEMAS DIVERSOS EN EL MOMENTO DE LA DEGLUCIÓN:

- Si me atraganto o ahogo.
- Si me cuesta tragar.
- Si me duermo.
- Si me entra hipo.
- Si me da una crisis.
- Si vomito.

Observa si tengo algunas de estos síntomas, ya que pueden ser indicadores de disfagia, o de algún otro problema:

- Atragantamiento al comer.
- Tardo mucho en comer (más de 45 minutos).
- Me agoto comiendo o tengo síntomas de fatiga.
- Toso o carraspeo durante la comida o después de comer.
- Me cambia el volumen y el tono de voz.
- Trago varias veces una misma cucharada de alimento.
- Tengo residuos en boca y garganta por no poder limpiar adecuadamente con la lengua.
- Regurgito el alimento.
- Babeo mucho durante la comida.
- Tengo los ojos vidriosos, asustados.
- Empiezo a sudar.
- Empiezo a tener ojeras o los labios y las puntas de los dedos azulados.
- Bostezo varias veces durante la comida.
- Tengo muchas flemas.
- El alimento me sale por la nariz.
- Tengo repetidas otitis, neumonías u otras infecciones respiratorias.
- Tengo dolor al tragar.
- Tengo que aumentar de peso y no lo consigo o adelgazo.
- Tengo hipo.
- Empiezo a estornudar repetidamente.
- Dificultad para formar el bolo y manejarlo en la boca.
- Signos de desnutrición y deshidratación.
- Picos de fiebre sin una causa evidente.

## CÓMO ME PUEDES AYUDAR:

### Para favorecer mi deglución

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me ofrezcas alimentos con diferentes sabores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer alimentos que no me agradan.</li> <li>› Comer alimentos insípidos o con poco sabor.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer alimentos que me gusten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer siempre platos con los mismos sabores.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me ofrezcas distintas cucharadas: a veces más llenas y otras menos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no cuides variar la cantidad de la cucharada.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me des alimentos con diferentes temperaturas (caliente, templado y frío).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me des todos los alimentos a la misma temperatura.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me obligues a comer todo lo que hay en el plato si te indico o notas que no puedo más.</li> </ul>

### Si me atraganto o me ahogo:

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que mantengas la calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que se cree una situación de nerviosismo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me transmitas tranquilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no intentes tranquilizarme.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que si no puedo toser ni comunicarme y mi cara y mis dedos se pone morados llames a urgencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que automáticamente me des agua.</li> </ul>
SI TOSO	SI TOSO
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Anímame a toser, si puedo hacerlo. Indícame que coloque la cabeza en flexión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me golpees en la espalda en postura vertical.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Indícame o ayúdame a inclinarme hacia adelante y dame 5 golpes secos en el centro de la espalda, entre los omóplatos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no conozcas la maniobra de Heimlich para poder ayudarme.</li> </ul>
	

Si no consigo expulsar el alimento que obstruye, hazme **la maniobra de Heimlich** mientras otra persona llama a servicios de urgencias o emergencias

i

### PAUTAS PARA REALIZAR LA MANIOBRA DE HEIMLICH

#### Si soy una persona adulta:

##### Si estoy de pie

- Colócate detrás de mí, adecuándote a mi altura.
- Rodéame con tus brazos.
- Cierra una mano (puño) y colócala 3 dedos por encima del ombligo.
- Envuelve el puño con la otra mano.
- Realiza una fuerte presión hacia adentro y hacia arriba, repitiendo cinco veces.



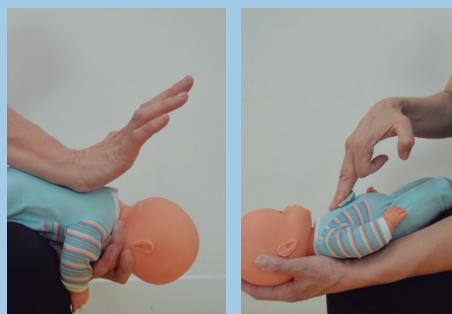
##### Si estoy sentado

- Si estoy en una silla de ruedas, poner el freno de la silla.
- Colocarse detrás de la silla, de pie o de rodillas.
- Inclinar la cabeza hacia delante acompañando este movimiento con una pequeña inclinación de tronco.
- Colocar el puño por encima del ombligo y sostener la otra mano sobre el puño de manera firme.
- Realizar un movimiento de empuje hacia dentro y hacia arriba en dirección ascendente.
- Realizar este movimiento hasta que el objeto sea expulsado.



#### Si soy bebé:

- Si toso, incorpórame para poder seguir tosiendo.
- Si ves que no toso, mírame la boca y si tengo restos de alimento, sácalos.
- 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, entre las paletillas u omoplatos.
- Después colócame boca arriba, con la cabeza más baja que el tronco, ponme dos dedos en el centro del pecho a la altura de los pezones y dame cinco golpes rápidos hacia arriba.
- Mientras llega la ayuda, vuelve a repetir todo el proceso.



**CONSULTA A LOS PROFESIONALES DE ASPACE, O DEL SISTEMA DE SALUD, CÓMO REALIZAR LA MANIOBRA DE HEIMLICH**

## ¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA?

i

Como último recurso, si la maniobra no da resultado y los servicios de urgencias tardan en llegar puede ser útil disponer de un producto de apoyo específico para evitar atragantamientos:



**PERO EN CUALQUIER CASO: ANTES DE ADQUIRIRLO PREGUNTA A LOS PROFESIONALES DE ASPACE SOBRE CUÁL ES EL MÁS ADECUADO A TU SITUACIÓN Y EL MODO DE USO.**

### Si me cuesta tragar:

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
› Participar en mi alimentación.	
› Poder elegir, en la medida de mis posibilidades.	
› Que utilices los recursos posturales necesarios para que pueda comer bien, pero me preguntes o te asegures de que mi posición es cómoda.	
› Que me des la comida a una temperatura adecuada. Pregúntame.	
› Utilizar una cuchara adecuada para mí según la pauta del profesional.	
› Que la cuchara no esté muy llena.	› Que no te adaptes a mi ritmo y me des la comida muy rápido o muy despacio.
› Que el vaso no esté muy lleno.	
› Que me des el líquido a sorbos pequeños.	
› Cambiar de cuchara o limpiarla, entre plato y plato.	
› Que me des el tiempo que necesito para tragar y comer a gusto.	
› Que me animes a tragar otra vez si ves que tengo restos en la boca.	› Que me fuerces el ritmo diciéndome: “venga” o “vamos...”.
› Que si mantengo la comida mucho tiempo en la boca dame una cucharada vacía para ayudarme a tragar.	› Que me hables y me pidas contestación mientras tengo alimento en la boca.
› Que me recuerdes que coma más despacio si lo hago demasiado rápido.	› Que me hagas reír mientras como.
› Que adaptes la textura de los alimentos y líquidos a mis necesidades.	› Que mezcles alimentos para modificar la consistencia sin tener en cuenta que pierdo el sabor de las comidas.

## ¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA?

### Si me duermo:

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que intentes despertarme con cuidado. Hablándome o acariciándome suavemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me hagas seguir comiendo si no me he despertado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que esperes a que esté despierto para seguir con la comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me despiertes bruscamente.</li> </ul>

### Si me entra el hipo:

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Esperar a que se me pase el hipo para seguir con la comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer mientras tengo hipo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me expliques porqué vamos a esperar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me expliques el motivo de la espera.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que si habitualmente presento hipo, pidas cita al médico para valorar si tengo algún problema.</li> </ul>	

### Si me da una crisis:

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	☹️ NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que mantengas la calma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que te muestres nervioso o inquieto.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me transmitas tranquilidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me transmitas tranquilidad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me anticipes lo que vamos a hacer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me anticipes lo que vamos a hacer.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me lleves a un sitio tranquilo y con pocos estímulos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me dejes en un lugar con muchos estímulos o en el cual no esté cómodo/cómoda.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me coloques en una postura cómoda.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que actúes como lo haces normalmente, tomando las medidas oportunas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que, si lo preciso, me des la medicación indicada por el médico.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tener tiempo para recuperarme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me des el tiempo suficiente para que vuelva a estar bien.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que si la crisis es larga, me ayudes a tumbarme de lado en un lugar tranquilo hasta que me recupere.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que si después de la crisis me duermo, no me despiertes.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que esperes a que esté en condiciones para seguir con la comida.</li> </ul>	

**¿QUÉ HACER SI TENGO ALGÚN PROBLEMA?****Si vomito:**

😊 ME AYUDA, ME GUSTA	😞 NO ME AYUDA, NO ME GUSTA
› Que mantengas la calma.	› Que te muestres nervioso.
› Que me tranquilices.	› Que no me transmitas tranquilidad.
› Que me inclines la cabeza hacia adelante para ayudarme a vomitar.	› Que no me inclines la cabeza hacia adelante.
› Que me retires de la mesa. Si es necesario, acompáñame al baño.	
› Que me expliques lo que vamos a hacer.	
› Que me limpies y me cambies.	› Que no me limpies.
› Que te quedes conmigo para ver si me voy sintiendo mejor o vuelvo a vomitar.	
› Que no me des más de comer ni de beber.	› Que me sigas dando de comer sin haberme recuperado.
› Que me expliques por qué no sigo comiendo.	
› Que avises a un sanitario si ves que no se me pasa.	
› Que mires a ver si tengo fiebre.	
› Que cuando pueda volver a empezar a comer, hágame des la comida en pequeñas cantidades y despacio.	

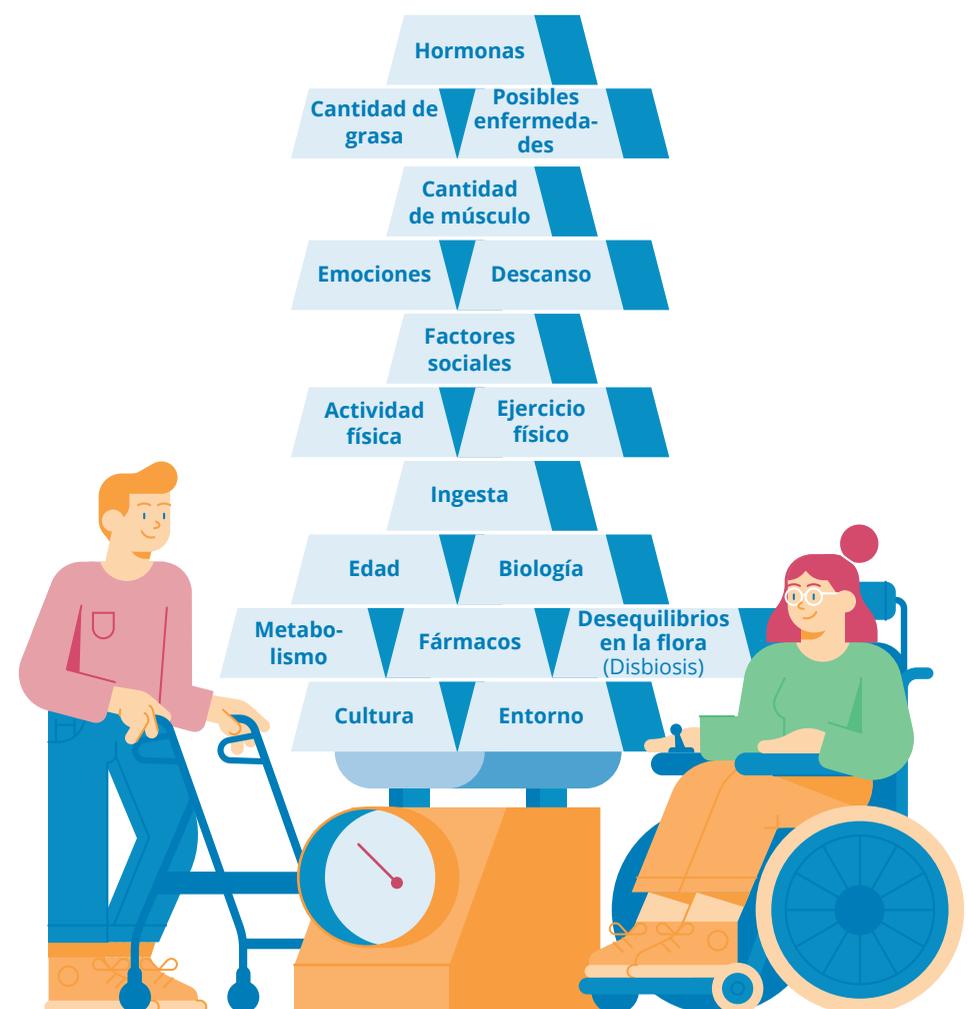


# 06

**¿CÓMO  
APORTARME  
UNA DIETA  
SANA?**

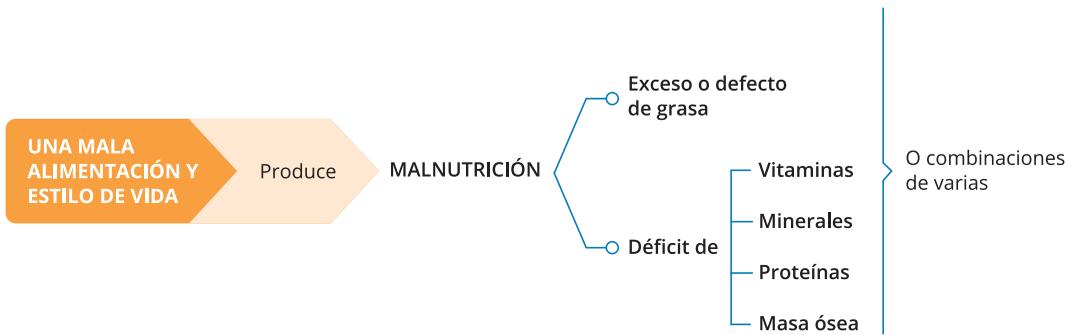
# ¿CÓMO APORTARME UNA DIETA SANA?

## ¿QUÉ FACTORES INTERVIENEN EN PESO SALUDABLE?



**Para favorecer el movimiento intestinal:**

 <b>ME AYUDA, ME GUSTA</b>	 <b>NO ME AYUDA, NO ME GUSTA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me digas las medidas que vamos a tomar y para qué.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que no me informes de lo que vamos a hacer y para qué.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer una dieta rica en verduras, legumbres y frutas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me dejes sentado un rato después de comer, antes de tumbarme.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me des líquidos frecuentemente a lo largo del día.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tomar durante la comida una cuchara de aceite de oliva.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Hacer ejercicio, en función de mis posibilidades.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que me masajees la zona abdominal en el sentido de las agujas del reloj.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Si es posible, sentarme en el baño siempre a las mismas horas para habituarme a una rutina.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Sentarme en el baño utilizando las adaptaciones que precise, asegurando mi comodidad.</li> </ul>	



**DESMONTANDO MITOS:**

El exceso de peso no quiere decir que la persona esté bien nutrida: lo que importa no es el peso, sino el equilibrio de grasa, músculo y vitaminas, minerales y proteínas.

**¿Sabías que...**

... existe el llamado "obeso desnutrido"? Es la persona que teniendo una cantidad alta de grasa tiene déficit de proteínas.

**¿Sabías que...**

... existe el llamado "delgado enfermo"? Cuando hay un problema de desnutrición por bajo peso.

### MI PLATO SALUDABLE:

**25%** Variedad de cereales y similares preferiblemente integrales (arroz integral, pan integral, pasta integral, avena integral, quinoa, etc.) así como tubérculos (patata, boniato, chufa, etc.), reduciendo al máximo los cereales y derivados refinados (arroz blanco, pastas blancas y de colores vivos y pan blanco, etc.)

**50%** La verdura debe ocupar  $\frac{1}{2}$  del plato. A mayor cantidad y variedad mejor



**25%** Las fuentes principales de proteína deben ser, por orden de preferencia, estas: legumbres, huevos, pescado fresco y carne fresca.

Reducir al mínimo las carnes y los pescados procesados (surimi; palitos de cangrejo; hamburguesas de todo tipo, incluidas las vegetarianas; longanizas, etc.).



Agua, té o café con la menor cantidad de azúcar y edulcorante posible.



Aceite de oliva.



La fruta es el postre de elección. Cuanta más cantidad y variedad de fruta, mejor.

**Pautas que me pueden ayudar a una alimentación saludable en el aumento de peso:**

 <b>ME AYUDA</b>	 <b>NO ME AYUDA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Añadir a las cremas y purés: queso, aceite, leche, etc., así como leche en polvo a la leche líquida cuando quiera tomarla, ya que son formas de que tome más cantidad de alimento y densidad nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ten en cuenta el sabor de las comidas: hay alimentos que no quedan bien en combinación con otros, por lo que me apetecerá menos comerlos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› El día que tenga buen apetito, puedo consumir raciones más grandes de lo habitual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No me fuerces ni me obligues, porque puedo sentirme mal.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Alimentarme más número veces (6-7) con volúmenes pequeños de comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Si primero como la verdura, me saciaré pronto y no podré ingerir más comida.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer primero los alimentos del tipo legumbres, pescados, carnes y cereales, y dejar para un segundo plato las verduras y hortalizas hasta saciarme.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No olvides que puedo tener problemas para tragar, por lo que no me ayuda que no tamicen bien los platos si toso habitualmente con la comida. Lo más importante es mi seguridad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Consumir frutas y verduras debería ser igual al del resto de las personas, 3-2 como mínimo respectivamente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Consumir mucha cantidad de alimentos como embutidos, muy procesados, bebidas azucaradas, etc.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Consumir productos integrales de grano entero, reduciendo al mínimo los alimentos refinados.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer más alimentos nutricionalmente densos (¡y muy ricos!) como frutos secos, aguacate, leche entera, etc.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Beber agua 30 minutos antes o después de las comidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Si me das mucha agua antes o durante las comidas, me llenaré pronto y no podré comerme todo el plato.</li> </ul>

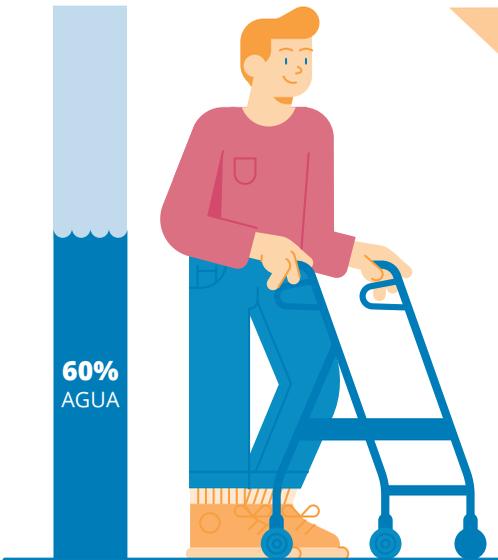
**i****NO OLVIDES QUE:**

Si con todo esto sigo perdiendo peso, deberemos hablar con nutricionistas o profesionales médicos. Estos profesionales complementarán mi alimentación habitual con fórmulas enterales u orales, por ejemplo, en los desayunos, almuerzos o meriendas. También puede valorar mi capacidad de tragar para considerar otras soluciones.

**Pautas que me pueden ayudar a una alimentación saludable en la pérdida de peso asociada a grasa:**

😊 ME AYUDA	☹ NO ME AYUDA
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Que las tres comidas principales tengan como base verduras y hortalizas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No variar los platos y los ingredientes, pues los sabores, olores y colores me resultaría muy monótonos y me costará más comer estos alimentos</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer la verdura entera si puedo masticar y no tengo problemas en la deglución. Recuerda que sea al principio de las comidas, para favorecer que me sienta saciado antes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Consumir azúcares libres (azúcar añadido, zumos comerciales y caseros, refrescos, dulces) y productos de bollería: elevan el índice glucémico, produciéndome picos de insulina que favorecen que se acumule mi grasa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Los alimentos de origen vegetal son la base de la alimentación saludable, por lo tanto, deben ocupar las <math>\frac{3}{4}</math> partes de mi alimentación (verduras, frutas, legumbres, patatas y preferiblemente pastas y arroces integrales).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Ingerir productos refinados o muy procesados.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer dos pequeñas ingestas saludables entre las comidas principales (lácteos enteros sin azúcar ni edulcorante, fruta, frutos secos, etc.) puede ayudarme a mantener la saciedad, con lo que logro evitar picoteo no saludable y llegar con menos ansiedad y hambre a la siguiente comida.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tener en casa alimentos que me gusten que no sean saludables. Es importante pensar que lo que no se compra, no se come.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Comer a una velocidad no excesivamente rápida ayuda a activar mis mecanismos de saciedad y a disfrutar percibiendo los sabores.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Las fuentes principales de proteína deben ser, por orden de preferencia: legumbres, pescado fresco y carne fresca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Reducir al mínimo las carnes y los pescados procesados (surimi; palitos de cangrejo; hamburguesas incluidas las vegetarianas; longanizas, etc.). Estos alimentos hacen que aumente de peso de forma no saludable.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Utilizar técnicas de cocinado como plancha, asado, cocido, al horno, al papillote, etc. (siempre que no comprometa mi seguridad).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Beber agua antes y durante las comidas me ayuda a activar los mecanismos de saciedad y me siento lleno antes.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Descansar lo suficiente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› No descansar bien: mis ciclos hormonales se desajustan, sobre todo los que intervienen con la regulación del peso, favoreciendo su aumento</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Realizar actividad física en la medida de las posibilidades.</li> </ul>	

## ¿CÓMO APORTARME UNA DIETA SANA?



Nuestro cuerpo está compuesto por un 60% de agua cuando somos adultos, y aún más cantidad cuando somos niños. No tengo ningún lugar en el cuerpo para almacenar agua, ¡No soy un dromedario!

Si no bebo la suficiente agua, puedo sentir un malestar general, marearme, tener delirios, sentirme irritado, alterar mi respiración, perder la consciencia, tener la piel seca fría y arrugada, e incluso los ojos hundidos.

Por eso es muy importante que esté suficientemente hidratado. Puedo hidratarme de forma directa bebiendo agua, zumos, leche, caldos etc. Y de forma indirecta mediante frutas, verduras, pan, carne etc. Así que necesito que tengas esto siempre muy presente.

Las necesidades de hidratación pueden variar en función del entorno o la época del año.

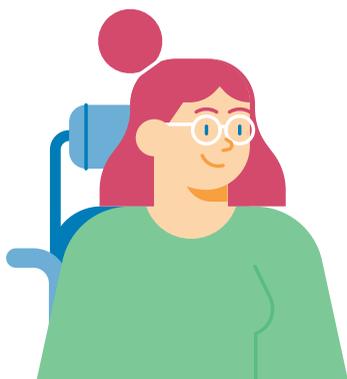
**Pero unas formas de hidratación son más saludables que otras, por eso necesito que tengas en cuenta que:**

 <b>ME AYUDA</b>	 <b>NO ME AYUDA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Mantenerme hidratado mediante agua.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tener el agua accesible, cerca de mí y que la pueda ver, me ayudará a acordarme y tendré ganas con más facilidad.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Añadir saborizantes o gotas de limón. Si no conoces este producto, pregunta a los profesionales.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tomar las frutas enteras o en forma de batidos, a los que podrías añadirles leche si necesito aumentar de peso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Tomar zumos, incluso los naturales, puesto que tienen muchos azúcares libres.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>› Si necesito espesar los líquidos para poder tragarlos mejor, es mejor que utilices un espesante de base de goma xantana. Es rápido de preparar y no cambia el sabor a otro desagradable. También puedes utilizar espesantes de sabor a limón o naranja o cualquier otro que me guste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>› Es preferible evitar espesantes de base de patata o cualquier otro que dé mal sabor a la comida.</li> </ul>

**DESMONTANDO MITOS:**

Además de que **las gelatinas de supermercado no son seguras**, tampoco favorecen la hidratación.

## ¿CÓMO APORTARME UNA DIETA SANA?



Como sabes, muchas veces tengo dificultad para ir al baño.

Una buena forma de ayudarme es que yo coma alimentos con suficiente fibra.

**Por si no lo sabes, existen dos tipos de fibra:**



### FIBRA SOLUBLE

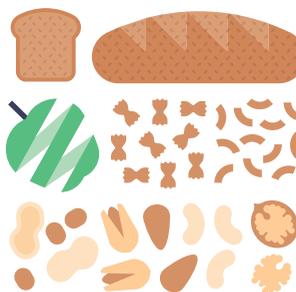
Frutas, legumbres y avena.

#### Mejora o aumenta

- Tiempo de digestión.
- Aprovechamiento de nutrientes.
- Microbiota/flora intestinal buena .

#### Reduce riesgo de:

- Cáncer.
- Obesidad.
- Alergias.
- Diabetes.
- Enfermedades autoinmunes.



### FIBRA INSOLUBLE

Piel de las frutas, frutos secos y cereales integrales.

#### Mejora o aumenta

- Movimiento intestinal.
- Masa fecal.
- Más fácil defecar.



### NO OLVIDES QUE:

El dietista-nutricionista es el profesional especializado en todos los tipos de alimentación, por lo que habla con tu dietista, nutricionista o especialista para ver cuál es la dieta más recomendable para mí, especialmente antes de recurrir a cualquier dieta diferente a las más habituales (vegetariana, baja en FODMAPS, deportista, etc.).

# 07

**¿QUÉ  
PRODUCTOS  
DE APOYO  
ME PUEDEN  
AYUDAR?**

# ¿QUÉ PRODUCTOS DE APOYO ME PUEDEN AYUDAR?

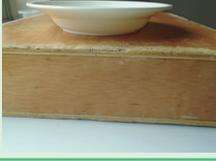
Necesito tener a mi alcance, tanto en casa como fuera de ella, productos de apoyo que me ayuden a conseguir la mayor autonomía posible.



## ¿QUÉ PRODUCTOS DE APOYO ME PUEDEN AYUDAR?

¿QUÉ DIFICULTADES PUEDO TENER?	 <b>ME AYUDA, ME GUSTA</b>
<b>No puedo beber líquidos sin derramar contenido y sin llevar el cuello hacia atrás</b>	<p><b>Vaso con reborde recortado y reborde alargado.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Evita la extensión del cuello evitando atragantamiento.</li> <li>- Me ayuda a controlar la cantidad de líquido que tomo y a realizar un buen cierre labial.</li> </ul> 
<b>No puedo agarrar con firmeza y seguridad.</b>	<p><b>Vaso con asas planas y largas y distintas boquillas, Taza Kennedy.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me ayuda a agarrar con más facilidad.</li> <li>- Las distintas boquillas se ajustan a mi boca en tamaño y textura.</li> </ul> 
<b>No puedo sujetar bien los cubiertos.</b>	<p><b>Cubiertos con correa o una manopla ajustable.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me permitan sujetar con más facilidad e impedir que se me caigan.</li> </ul> 
<b>Muerdo los cubiertos.</b>	<p><b>Cucharas de plástico duro y cucharas de silicona.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Así no me hago daño en los dientes y encías.</li> </ul> 
<b>No tengo suficiente fuerza.</b>	<p><b>Engrosador de mango, tenedor engrosado con forma anatómica y tenedor con lastre.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me proporcionan control, seguridad y estabilidad según la fuerza que puedo realizar con mis manos.</li> </ul> 
<b>Tengo poca movilidad en muñecas/codos.</b>	<p><b>Cubiertos direccionales y cucharadas adaptadas.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puedo acercar el alimento a mi boca con más facilidad.</li> </ul> 
<b>No puedo mover una de las dos manos o mis dedos.</b>	<p><b>Cubierto de doble función cuchillo y tenedor, cuchillo balancín.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Me permite cortar y pinchar con la misma mano.</li> </ul> 

## ¿QUÉ PRODUCTOS DE APOYO ME PUEDEN AYUDAR?

<p><b>Tengo problemas para tragar medicamentos</b></p>	<p><i>Triturador de pastillas.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Facilita una textura que no compromete mi seguridad.</li></ul>	
<p><b>Me cuesta recoger el alimento del plato sin que se caiga nada fuera del plato.</b></p>	<p><i>Doble plato hondo, plato hondo inclinado, plato hondo con reborde.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- La inclinación de la base y el reborde me permiten recoger el alimento sin que se salga nada del plato.</li></ul>	
<p><b>Tengo movimientos involuntarios o torpes.</b></p>	<p><i>Manteles antideslizantes.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Evitan que mueva el plato sobre la mesa.</li></ul>	
<p><b>Mucha distancia entre el plato y mi boca.</b></p>	<p><i>Alza.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Para disminuir la distancia entre el plato y la mesa y mi boca.</li></ul>	
<p><b>No puedo succionar con facilidad.</b></p>	<p><i>Pajitas antirretorno con fijación.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Me permite una succión más segura y sin necesidad de emplear tanta fuerza.</li></ul>	
<p><b>Tengo problemas para masticar alimentos duros y grandes.</b></p>	<p><i>Masticador.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Puedo romper los alimentos en trozos más pequeños y ablandarlo.</li></ul>	



Son múltiples los productos de apoyo disponibles para facilitar la alimentación.

**CONSULTA A LOS PROFESIONALES DE ASPACE PARA QUE TE ORIENTEN SOBRE LOS MÁS ADECUADOS A TUS NECESIDADES.**

En la página web de CEAPAT (Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) también puedes encontrar más información sobre los productos de apoyo que existen:

**VER EL CATÁLOGO EN:** <https://sipaceapat.imserso.es/>

# 08

**¿QUÉ TIENES  
QUE TENER EN  
CUENTA PARA MI  
ADECUADA HIGIENE  
BUCO-DENTAL?**

# ¿QUÉ TIENES QUE TENER EN CUENTA PARA MI ADECUADA HIGIENE BUCO-DENTAL?



- Piensa que es muy importante para mí una buena higiene de mi boca y dientes: tener una boca sana me va a permitir comer mejor y prevenir infecciones.
- Además, el cepillado es indispensable para evitar que después de comer pueda atragantarme con los restos de comida que hayan podido quedar en mi boca.
- El cepillado también es importante para no queden restos de pasta, colutorio, etc.

## ¿QUÉ TIENES QUE TENER EN CUENTA PARA MI ADECUADA HIGIENE BUCO-DENTAL?

### RECOMENDACIONES

- Arrastrar el cepillo desde dentro de la boca hacia fuera en dientes y encías.
- En el caso de personas con disfagia, utilizar el colutorio en lugar del dentífrico, en pequeña cantidad, para mojar el cepillo. El colutorio no necesita aclarado.
- En el caso de utilizar dentífrico, es importante realizar un buen aclarado para que no queden restos.
- Pregúntame si estoy a gusto con mi cepillo y cámbialo con la frecuencia recomendada.
- Déjame hacer cosas que puedo hacer solo o sola, aunque tarde más: ten paciencia, deja que lo intente.
- Las personas con dieta enteral también necesitan una buena higiene con productos adecuados.
- Asegurar que no queden restos de comida en el paladar.



#### DESMONTANDO MITOS:

Lo importante es el cepillado, más que la pasta o el colutorio utilizado.

### QUÉ PUEDO NECESITAR

En función de mis características puedo necesitar varios de estos productos. Ten en cuenta las siguientes pautas para elegirlos:

- **CEPILLO DE DIENTES:**  
Existe una amplia gama de cepillos de dientes, manuales, eléctricos, con cerdas de diferentes firmezas, cabezales de dimensiones distintas... Conviene que sea el dentista quien se encargue de seleccionar el más adecuado para cada persona. En personas con la sensibilidad oral afectada, como podrían ser pacientes con disfagia orofaríngea, o aquellos en los que la destreza manual se ha visto mermada, la selección de cepillo puede variar dependiendo del objetivo que se quiera perseguir.
- **PASTA DE DIENTES:**  
El dentista nos puede aconsejar en la selección de la pasta dentífrica. En general, un dentífrico de venta en supermercados puede ofrecer una higiene básica si no se padece ninguna enferme-

dad oral. En el caso de tener encías sensibles, caries, piorrea, etc. es consultar al especialista para que nos orienten sobre el dentífrico más adecuado para cada caso.

- **COLUTORIO:**  
Existe gran variedad de colutorios, con y sin alcohol: de sabores diferentes, antiplaca, para encías hinchadas, etc. En el caso de personas con disfagia, es preferible utilizar uno libre de alcohol o con poca concentración, y en cualquier caso, diluirlo con agua. Esto se debe a que, si la persona ingiere accidentalmente el colutorio, uno libre de alcohol tendrá un efecto menos nocivo para el organismo.
- **LIMPIA LENGUAS:**  
En ocasiones, los cepillos dentales tienen una parte rugosa en el reverso del cabezal que sirve para limpiar la lengua. Si no es el caso, existe un utensilio específico para ello, "limpia lenguas". La única recomendación es que estos sean de una sola pieza, es decir, que no se desmonten, ya que, si se desprendiera alguna pieza de manera accidental, se podría producir un atragantamiento.
- **SEDA DENTAL:**  
En suficiente con seda dental convencional, o si resulta más cómodo/cómoda el limpiador interdental.
- **OTRAS HERRAMIENTAS:**  
Dependiendo de la gravedad de la disfagia y del estado postural y cognitivo de la persona, el cepillo de dientes, el dentífrico y el colutorio pueden NO ser una opción recomendada. En estos casos, basta con hacernos con un depresor al que enrollaremos una gasa a modo de **torunda**<sup>1</sup> para hacer las veces de cepillo de dientes.



#### CONSULTA A LOS PROFESIONALES

de ASpace sobre los productos o herramientas más adecuados a tu situación, así como para que deriven a los profesionales adecuados ante cualquier problema

(Infecciones orales, por ejemplo).

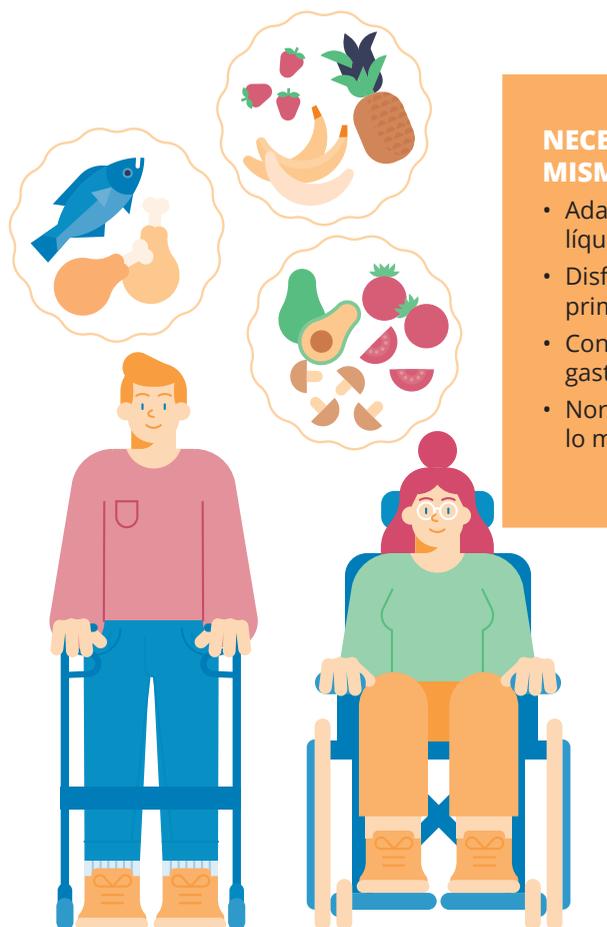
<sup>1</sup> Pelota de algodón envuelta en gasa y por lo común esterilizada.



# 09

## **ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?**

# ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?



## NECESITO PODER COMER LO MISMO QUE TÚ:

- Adaptando la textura de sólidos y líquidos a mis necesidades.
- Disfrutando de un menú variado: primero, segundo y postres separados.
- Conociendo otras alternativas gastronómicas (diferentes sabores).
- Normalizando mi situación para comer lo mismo que tú.

## ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?

### OBJETIVOS DE LAS ADAPTACIONES:

- Poder disfrutar de una alimentación segura que disminuya el posible riesgo de atragantamiento o aspiraciones.
- Cubrir las necesidades nutricionales e hidratación que necesito.

 <b>ME AYUDA</b>	 <b>NO ME AYUDA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que conozcas mis necesidades con respecto a alergias o intolerancias que puedo tener.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que desconozcas mis necesidades y, como consecuencia de ello, pueda enfermar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer lo mismo que los demás. Sin embargo, necesito que me adaptes los alimentos según mis necesidades, tanto en sólidos como en líquidos para ofrecerme seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer siempre lo mismo, ofrézme variedad.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que consigas una textura homogénea en triturados o texturizados. Las dobles texturas (mezcla de líquido y sólido) son peligrosas para mí.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Atención!: Las gelatinas de supermercado no son seguras, tienen mucho riesgo para la deglución ya que dentro de la boca se descomponen en pequeños trozos que pueden quedar sueltos en la boca y ser aspirados. Además, tienen muchos azúcares añadidos.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Que si puedo comer algún semitriturado, insistas en darme todo triturado: disfruto masticando algún alimento y teniendo experiencias de texturas y sabores en mi boca.</li> </ul>

## ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?

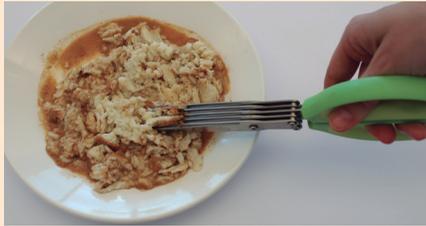
### ¿QUÉ MODIFICACIONES PUEDES REALIZAR PARA MEJORAR MI SEGURIDAD EN LA ALIMENTACIÓN?

Las modificaciones van a depender de las características y necesidades de cada persona, y serán pautadas por el profesional de referencia en disfagia.

A nivel general puedes:

1. Modificar el tamaño de las porciones de la alimentación.
2. Modificando la consistencia o textura.

#### CONSISTENCIAS DE ALIMENTOS Y CÓMO ADAPTARLA

<p><b>TEXTURA SÓLIDA</b></p> <p>Es el alimento normal sin adaptaciones.</p>	
<p><b>TROZO PEQUEÑO</b></p> <p>Es el alimento normal cortado en trozos pequeños del tamaño de un terrón de azúcar. Para <b>adaptarlo</b>, utiliza cubiertos; como el cuchillo o el tenedor.</p>	
<p><b>CHAFADO</b></p> <p>Es la textura obtenida aplastando alimentos blandos. Se <b>adapta</b> con el tenedor.</p>	
<p><b>PICADO MANUAL</b></p> <p>Se realiza con alimentos más duros, como carnes, pescados y verduras; que requieren ser desmigados para facilitar la formación del bolo. Se <b>adapta</b> con tijera y masticador.</p>	

## ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?

### PICADO MECÁNICO

Se realiza con alimentos más duros, como carnes, pescados y verduras; que requieren ser desmigados para facilitar la formación del bolo. La **adaptación** se realiza con picadora.



### PURÉ

Es una textura homogénea, suave y sin grumos, que mezcla líquido y sólido y no precisa de masticación. Se **adapta** con una batidora de vaso o de brazo.

¡CUIDADO! Pueden quedar hilos o hebras al triturar algunos alimentos.



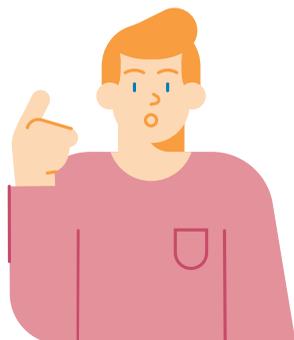
### TEXTURIZADO

Es una textura homogénea, cohesiva, sin grumos, sin fibras. Su densidad permite mantener la forma deseada, lo que favorece la creación de representaciones visuales que mejoran el aspecto visual de cremas y purés.

Se **adapta** con un blíster emulsionador o con un robot de cocina con alta potencia. Hay que utilizar aglutinantes naturales (harinas, salsas...) o artificiales (goma xantana, agar-agar, cola de pescado...).



## ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?



Si tengo disfagia es muy importante que estés alerta con los alimentos que, por sus características, presentan o pueden presentar alguno de estos elementos o particularidades:



### ATENCIÓN

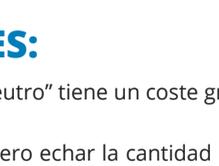
- Espinas.
- Hilos/hebras.
- Pieles.
- Huesos o astillas de los mismos.
- Alimentos pegajosos: caramelos, bollería, chocolate...
- Alimentos resbaladizos: moluscos, guisantes.
- Alimentos que pueden fundirse en la boca: helados.
- Alimentos que forman líquido al morderse: frutas.
- Alimentos que no forman bolo cohesivo y se desmenuzan: guisantes, legumbres...
- Alimentos que se desmenuzan: queso seco, polvorones, galletas, hojaldre, patatas chips, pan tostado...
- Alimentos duros como frutos secos.
- Alimentos muy esponjosos como el pan de molde.
- Alimentos con piel y semillas.

#### *Según el grado de disfagia, evitar:*

- Tropezones o grumos.
- Agregar picatostes, trocitos de jamón, huevo, etc.
- Yogures con trozos de frutas.
- Leche con cereales.
- Helados con trozos.
- Dobles texturas o texturas mixtas (mezcla de líquido y sólido). En el caso de añadir caldo o salsa al nivel texturizado, asegurarnos de que sea homogéneo, texturizando también la salsa.

**RECUERDA QUE LA MEDICACIÓN TAMBIÉN TIENE QUE ESTAR ADAPTADA A MIS CARACTERÍSTICAS Y NECESIDADES.** Hay que informar al médico sobre mis características y necesidades, para que adapte las texturas de la medicación, así como las pautas más adecuadas para su administración.

## ADAPTACIONES EN ALIMENTOS Y TEXTURAS: ¿CÓMO LO PUEDES HACER EN TU CASA?

VISCOSIDADES LÍQUIDOS	¿QUÉ ES?	¿CÓMO ADAPTARLO?	
<b>Líquido fino</b>	Líquido normal sin espesante, viscosidad similar al agua.	No necesita adaptación	
<b>Líquido con control de volumen</b>	Líquido normal sin viscosidad (tipo agua).	Dos opciones: 1. Dame el agua en cuchara pequeña de postre. 2. Dame el agua en vaso controlando que beba a pequeños sorbos.	
<b>Néctar</b>	Líquido con viscosidad similar al zumo de melocotón. <i>* Puedo beberlo sorbiendo con una pajita o en vaso. Al decantar el líquido espesado, éste cae formando un hilo fino.</i>	Verter un cacito dosificador (1,2 gr. aprox.) de espesante por cada 100 ml de líquido y remover hasta conseguir una textura homogénea similar al zumo de melocotón, zumo de tomate...	
<b>Miel</b>	Líquido viscosidad similar a la textura de la miel o yogur líquido. <i>* Lo puedo tomar con cuchara o en vaso.</i>	Verter dos cacitos del dosificador (1,2 gr. aprox.) de espesante por cada 100 ml de líquido y remover hasta conseguir una textura homogénea como la miel.	
<b>Pudding</b>	Líquido viscosidad similar a la textura de una crema. <i>* Debo tomarlo con cuchara.</i>	Verter tres cacitos del dosificador (1,2 gr. aprox.) de espesante por cada 100 ml de líquido y remover hasta conseguir una textura homogénea como el yogurt, natillas...	

### ALGUNOS CONSEJOS SOBRE LOS ESPESANTES:

- Los espesantes son recetados por la seguridad social. El espesante de sabor “neutro” tiene un coste gratuito para las familias.
- La última generación de espesantes debe prepararse del siguiente modo: primero echar la cantidad de espesante en el recipiente vacío, después añadir el líquido y por último remover hasta que la mezcla se disuelva. No deben quedar grumos.
- Tener en cuenta que cada espesante reacciona de forma distinta ante los diferentes líquidos. Consulta con los profesionales sobre su adecuado uso en las distintas viscosidades.

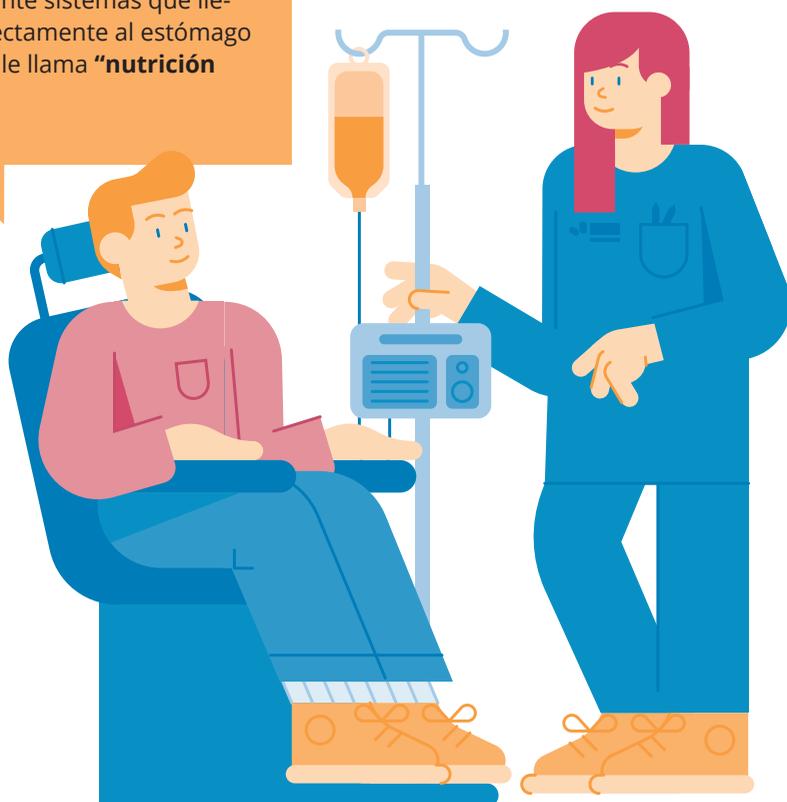


# 10

## **RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON DIETA ENTERAL**

# RECOMENDACIONES PARA *LAS PERSONAS* *CON DIETA ENTERAL*

Si el equipo profesional me detecta un grave riesgo en la deglución, donde se pone en peligro mi vida de manera continuada (permanentes aspiraciones, atragantamientos, ingresos por neumonía, casos graves de desnutrición...) el equipo médico podría valorar la conveniencia de alimentarme mediante sistemas que lleven el alimento directamente al estómago o yeyuno: a esto se le llama **"nutrición enteral"**.



## RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON DIETA ENTERAL

Para recomendar la nutrición enteral el equipo médico tiene en cuenta dos criterios:

1. La protección de las vías respiratorias.
2. Que no haya posibilidad de una nutrición eficaz y eficiente por la vía oral.

Este dispositivo que permite la nutrición enteral puede ser de dos tipos:

**1. Sonda nasogástrica:** consiste en la introducción de una sonda fina a través de la nariz y que llega hasta el estómago. Suele colocarse durante unas semanas (no más de 4 – 6 semanas) antes de la colocación del segundo dispositivo, o también se puede utilizar para un uso transitorio.

**2. Nutrición enteral a través de estoma directo al estómago (gastrostomía) o al yeyuno (yeyunotomía).** El estoma es un pequeño orificio que se realiza en el quirófano generalmente por laparoscopia y bajo anestesia. Se coloca una sonda que comunica el exterior del estómago con el interior del mismo. Para ello hay que realizar una pequeña intervención quirúrgica. Es más cómoda que la sonda nasogástrica, y suele colocarse cuando se prevé su utilización más de 4-6 semanas. Este tipo de sonda presenta menor riesgo de aspiración pulmonar, menor riesgo ante posibles arranques de sonda, un menor número de complicaciones, y una nutrición más completa.

### A TENER EN CUENTA:

Estos dispositivos no siempre son fijos, es decir, se pueden establecer de manera temporal, como por ejemplo en niños prematuros y más tarde retirar. Todo dependerá de la situación de cada caso, que será valorado por los especialistas sanitarios.

Las indicaciones y contraindicaciones de una sonda se valoran entre el equipo médico y se comunican a la familia. No obstante, la indicación de una sonda nos asegurará el estado nutricional, y nos proporcionará una mayor seguridad, reduciendo o eliminando los atragantamientos o las falsas vías.

Dar este tipo de paso es difícil para nosotros como portadores de la sonda, y también para las familias por varios motivos:

- Miedo a la intervención.
- Inseguridad a la hora de mantener la sonda.
- Pánico al ver el deterioro o dificultades que llevan a instaurar una sonda.
- Dudas sobre si es o no lo más conveniente para mí.

Todos estos miedos y dudas son normales en un proceso de cambio. No obstante, el equipo de AS-PACE estará junto a nuestra familia acompañándonos, ayudándonos, y apoyándonos durante todo el proceso.

Tienes que seguir las pautas y recomendaciones del equipo médico para el mantenimiento y limpieza de estos dispositivos.

### RECUERDA QUE:

- Las gastrostomías son reversibles.
- El cambio de sonda debe realizarse según las pautas médicas correspondientes.
- Se necesita una higiene meticulosa.
- Es necesario seguir cuidando la higiene oral y bucal (preferiblemente mojando el cepillo en colutorio y arrastrando hacia afuera).
- Se puede bañar a partir del tercer día.
- Es fundamental mantener la estimulación oral y estimulación basal con olores, ofreciendo anticipación a la hora de comer.



11

# ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

# ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

Como todas las personas, a lo largo de mi vida, voy a experimentar cambios con el paso del tiempo.

Inevitablemente, algunos de los cambios físicos pueden conllevarme una mayor dificultad o dependencia. Todos nos tenemos que adaptar a estos cambios y, a veces, necesitamos que alguien nos acompañe en la parte emocional en estos momentos.

Cuando estos cambios se producen en el área de alimentación, ya sea por problemas nutricionales como pérdida de peso, por disfagia o por cambios en las texturas, es necesario acompañamiento psicológico tanto para mí como para mis familiares.



## PARA ELLO:

Es importante que nos anticipemos y, ante cualquier signo de alarma, avisar a los profesionales de nuestro centro de referencia para que éstos nos puedan acompañar en todos los aspectos y cubrir particularidades de cada proceso de alimentación.

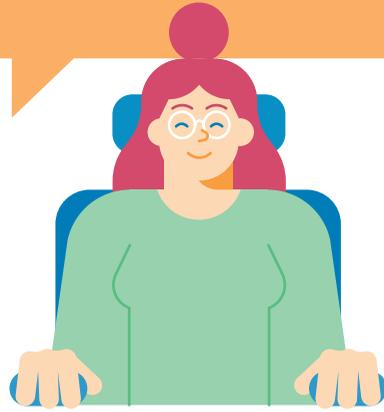
De este modo los profesionales nos podrán aportar una mayor estabilidad emocional en el proceso de cambio y favorecer la aceptación y adaptación al mismo.

### ¿Qué podemos esperar de los profesionales?

- Mi familia debe estar tranquila, ya que cuando el equipo profesional observe la necesidad de cambio en mi dieta por problemas de disfagia, os avisarán y os ofrecerán toda la información y materiales a través de una reunión, donde además os darán todo tipo de indicaciones para ayudarme en este proceso de cambio.
- El equipo especializado en disfagia nos informará de:
  - Por qué es necesario el cambio.
  - En qué va a consistir el cambio de alimentación.
  - Qué va a suponer para mí.
  - Qué incomodidades pueden suponer en mi caso particular.
  - Qué beneficios me va a aportar.
- También me informarán a mí sobre los cambios que voy a tener y me explicarán sus beneficios y posibles incomodidades si las hubiera, del mismo modo que a vosotros.
- Si la pauta de cambio llega de manera externa (servicio de salud, por ejemplo), se coordinarán para tener una reunión conjunta y acompañarnos en el proceso.
- Nos ofrecerán a mí y a mi familia, espacios individuales y/o colectivos con otras personas donde poder expresar nuestras dudas y temores, aclarándonos cualquier información y cuestión que tengamos.
- Todo el centro estará bien coordinado y conocerá mis necesidades en el área de alimentación tanto en las actividades que se realicen dentro del centro, como fuera del centro.

### NO TE OLVIDES DE QUE:

¡Aunque haya cambios, podré disfrutar del mismo modo que antes de las salidas y celebraciones alrededor de la mesa junto a los demás!



### RECUERDA QUE

Para las dudas que te puedan surgir cuentas con el equipo de ASpace.



# **ANEXO I – RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO**

## ANEXO I - RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO

### BERENJENAS RELLENAS DE PESCADO



#### INGREDIENTES (para 2 personas, peso en fresco)

Para la berenjena

- 1 Berenjena de tamaño mediano (230g)
- Remolacha roja natural (5g)
- Agua caliente (15-18ml)

Para el relleno de pescado

- Merluza (130g)
- Cebolla (60g)
- Pimiento rojo (55g)
- Leche desnatada (200ml)
- Maicena (24g)
- Aceite de oliva (25ml)
- Revuelto de Ajo-Perejil (10ml)
- Sal (1g)
- Agua caliente (15-20ml)

#### ELABORACIÓN

1. Seleccionar una berenjena tamaño mediano. Se puede realizar al horno o en el microondas, en nuestro caso lo haremos al microondas. Limpiar las partes que puedan estar dañadas de la berenjena, hacer unos cortes en la berenjena y cubrir con un film ambas mitades junto con el trozo de remolacha natural. Introducir en el microondas durante 4 minutos.
2. Tras la cocción, eliminar la corteza de la berenjena y de la remolacha y triturar.
3. Para la elaboración del relleno verter el aceite de oliva en una sartén y sofreír la cebolla y el pimiento, añadir el pescado desmigado y cocinar todo junto. Cuando estén cocinados añadir la maicena, dar un par de vueltas para mezclarlo con el contenido y, a continuación, la leche. Revolver hasta obtener una salsa homogénea sin grumos de harina y triturar.
4. Durante el triturado, añadir el agua caliente en cada una de las partes. La berenjena 18ml y al relleno de pescado 15 ml.
5. Para montar el plato se necesitan unos arillos. En la parte inferior introduciremos la berenjena y en la superior el relleno de pescado. Desmoldar y servir.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía (kcal)	HDC (g)	HDC simples (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
264	17,8	9,6	13,3	14,5	39,6	4,5

## ANEXO I – RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO

### ENTREMESES DE JAMÓN SERRANO, JAMÓN COCIDO Y CHORIZO PAMPLONICA



#### INGREDIENTES

Ingredientes jamón serrano

- 500 g de jamón serrano
- 500 ml de agua

Ingredientes jamón cocido

- 500 g de jamón cocido
- 250 ml de agua

Ingredientes chorizo pamplonica

- 500 g de chorizo
- 500 ml de agua

#### ELABORACIÓN

1. Elaborar cada embutido por separado con el texturizador.
2. Texturizar el embutido deseado e ir añadiendo el agua hasta conseguir una textura homogénea. Podemos añadir el alimento y el agua al mismo tiempo ya que tenemos las proporciones ajustadas para conseguir la textura ideal.
3. Introducir en una manga pastelera y meterlo en el abatidor (opción dejarlo en frigorífico o a temperatura ambiente).
4. Una vez tenga la temperatura ambiente, emplatado al gusto.

#### VALOR NUTRICIONAL

	Energía (kcal)	HDC (g)	HDC simples (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
<i>Jamón serrano</i>	56,7	0	0	8,9	2,3	29,5	0
<i>Chorizo</i>	147	0,78	0,39	8,7	12,1	29,9	0
<i>Jamón cocido</i>	88,8	4,1	4,61	8	4,5	25,2	0
<b>Total</b>	<b>292</b>	<b>4,9</b>	<b>4,39</b>	<b>25,6</b>	<b>18,9</b>	<b>84,7</b>	<b>0</b>

## ANEXO I - RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO

### ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

#### INGREDIENTES



- 1 kg albóndigas
- 1 litro tomate frito
- 750 ml. agua

#### ELABORACIÓN

1. Freír las albóndigas.
2. Texturizarlas con el robot, añadiéndole agua poco a poco hasta conseguir una textura homogénea.
3. Meter la mezcla en una manga pastelera y reservar
4. Calentar el tomate y lo ponerlo en un biberón y reservar.
5. Para emplatar coger la manga con la carne y hacer bolas imitando a las albóndigas.
6. Cubrir con el tomate con ayuda del biberón.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía (kcal)	HDC (g)	HDC simples (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
459	10,7	2,5	25,7	34,3	109	2

## ANEXO I – RECETAS DE TEXTURIZADOS PREPARADAS CON ROBOT DE COCINA DE USO CASERO

### PIÑA



#### INGREDIENTES

- 1 litro de piña en almíbar (triturada y colada)
- 10 gr. de gelatina en polvo neutra (diluir la gelatina en 500 ml. del mismo puré de piña).

*\* Es importante que la piña esté enlatada (en almíbar o al natural), ya que ha recibido un tratamiento térmico previo, indispensable para conseguir la textura homogénea deseada tras la mezcla con el aglutinante.*

#### ELABORACIÓN

Diluir la gelatina en 500 ml. del mismo puré de piña.

#### VALOR NUTRICIONAL

Energía (kcal)	HDC (g)	HDC simples (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)	Fibra (g)
105	24,6	24,6	0,68	0	0	1,3

### OTRAS RECETAS DE TEXTURIZADOS:

Desde ASPACE Navarra se ha diseñado y puesto en marcha una aplicación (App) en la que puedes encontrar más recetas de texturizados que se pueden elaborar con robot de cocina de uso casero.

#### La App permite:

- Visionar recetas en el móvil, en la Tablet o en el ordenador.
- Buscar recetas con filtros según primer plato, segundo o postre, carnes, pescados...
- Incluir las intolerancias a ingredientes para que la app te muestre aquellas recetas que no contienen los ingredientes alérgenos.
- Evaluar las recetas y ver on line la evaluación de las mismas.
- Trabajar con conexión y descargar la receta, trabajando sin conexión.
- Aporta los ingredientes necesarios para cocinar para toda la familia, texturizando sólo para quienes lo necesitan: se puede indicar el número de comensales y el número de comensales texturizados (mínimo 2 porque el robot no deja texturizar para menos) y la app calcula los ingredientes proporcionales que necesitas.
- Si cada vez que se cocina se registra lo que una persona ha comido de esa receta, realiza el seguimiento nutricional para poder entregar y consultar con profesionales.
- La app va a facilitar inicialmente 40 recetas, pero se irán incluyendo nuevas recetas.
- Cada receta también contendrá la información sobre el valor nutricional

#### ¿Qué tienes que hacer para acceder a esta App?

Te tienes que descargar la app en:

<https://www.apprecetastexturizadas.aspacenavarra.org/>

*Desde aquí tienes que "pinchar" la pestaña REGISTRARSE y al completar y enviar los datos, llegará un correo a ASPACE Navarra en el que te darán de alta en la aplicación. Te facilitarán un usuario y contraseña para que la puedas utilizar.*



Para cualquier duda que tengas puedes ponerte en contacto con: [texturizados@aspacenavarra.org](mailto:texturizados@aspacenavarra.org)

# **ANEXO II – FUENTES Y REFERENCIAS PARA PROFUNDIZAR**

## GUÍAS

**CONFEDERACIÓN ASPACE** (2018). Guía de alimentación. Recomendaciones para personas con parálisis cerebral y otras discapacidades con grandes necesidades de apoyo sobre alimentación y deglución.

[https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/62542-texturizados\\_jun\\_19.pdf](https://aspace.org/assets/uploads/publicaciones/62542-texturizados_jun_19.pdf)

**ASPACE Huesca.** Guía alimentación y disfagia. Servicio de orientación y logopedia.

[http://aspacehuesca.org/wp-content/uploads/guia\\_disfagia\\_aspacehuesca.pdf](http://aspacehuesca.org/wp-content/uploads/guia_disfagia_aspacehuesca.pdf)

**AVAPACE y Universitat de Valencia.** CPWELLBEING. HEALTHYLIVE. Guía didáctica. Desarrollo de un Programa de Capacitación para Mejorar el Bienestar de las Personas con Parálisis Cerebral mediante la Alimentación Inclusiva y la Actividad Física.

[http://www.cpwel.eu/media/gu\\_a\\_docente.pdf](http://www.cpwel.eu/media/gu_a_docente.pdf)

**UPACE San Fernando.** Guía de alimentación para personas con parálisis cerebral y discapacidades afines.

<http://upacesanfernando.org/wp-content/uploads/2015/03/Guia-Upace-Alimentacion.pdf>

**Clavé Civit P. y García Peris P.** (2011). Guía de diagnóstico y de tratamiento nutricional y rehabilitador de la disfagia orofaríngea. Nestlé Health Science.

<https://bit.ly/2MnqNmC>

**Fundació Catalunya la Pedrera** (2016). Guía práctica de gastronomía triturada. Agència de Salut Pública de Catalunya.

[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_gent\\_gran/guia\\_gastronomia\\_triturada/Guia-practica-de-gastronomia-triturara-ESP.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_gent_gran/guia_gastronomia_triturada/Guia-practica-de-gastronomia-triturara-ESP.pdf)

**Gómez López L., Pedrón Giner C. y Martínez Costa C.** (2013). Guía para la administración y los cuidados de la nutrición enteral a través de sonda o botón de gastronomía. Editorial Glosa, S.L.

[https://www.senpe.com/libros/guia\\_gastrostomiaboton\\_vs\\_2013\\_12\\_16.pdf](https://www.senpe.com/libros/guia_gastrostomiaboton_vs_2013_12_16.pdf)

**IMSERSO. González Alted C.** et al. Guía de nutrición para personas con disfagia. (2017).

[http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/402017002\\_guia\\_nutricion\\_perso.pdf](http://www.imserso.es/interpresent3/groups/imserso/documents/binario/402017002_guia_nutricion_perso.pdf)

**Grupo Nurse.** (2017). Tengo disfagia pero como en familia. 27 recetas para disfrutar comiendo.

<http://www.adenyd.es/wp-content/uploads/2017/06/Recetas-Disfagia-Andaluz.pdf>

## VIDEOTUTORIALES

Videotutorial sobre alimentación para personas con parálisis cerebral. ACPACYS Córdoba a través de la Federación ASpace Andalucía

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKSQ1zQ-4nE>



Video de Aspace Huesca

<https://www.huescamasinclusiva.org/11-blog/su-bapartados/145-partici-gastronomia-inclusiva>



## OTRAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**Bacco R. J.L., Araya C.F., Flores G.E., Peña J.N.** (2014). Trastornos de la alimentación y deglución en niños y jóvenes portadores de parálisis cerebral: abordaje multidisciplinario. REV. MED. CLIN. CONDES - 2014; 25(2) 330-342.

Confederación ASpace. Ergonomía y alimentación en personas con parálisis cerebral y afines (Plan de formación continua).

**Confederación ASpace.** (2010). Valoración y Educación de la motricidad bucofacial.

**Cortés Otal A.C.** (2016). Batidos de frutas. Residencia ASpace Huesca.

**Gallar Manuel.** (2010) Curso de nutrición en las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Prontuario y materiales de trabajo. Plena Inclusión Euskadi.

**Garmendia Merino G., Gómez Candela C., Ferrero López I.** (2008). Diagnóstico e intervención nutricional en la disfagia orofaríngea: aspectos prácticos. Nestlé Nutrición.

**González Alonso M.Y., et al.** (2018). La alimentación en personas con parálisis cerebral en proceso de envejecimiento. X Jornadas Científicas Internacionales de Investigación sobre Personas con Discapacidad.

**Le Mètayer Michel** (1994). Reeducción cerebro-motriz del niño pequeño: educación terapéutica. MASSON.

Logemann. Máster de Terapia Miofuncional impartido por la Universidad Pontificia de Salamanca, pautas indicadas por los doctores del Servicio de Rehabilitación de Disfagia del Hospital Civil de Málaga, cursos y artículos relacionados. Material de Nestlé Health Science.

**Moreno Villares, J.M., Galiano Segovia, M.J.** et al (2001). Alimentación en el paciente con parálisis cerebral. Departamento de Pediatría. Hospital "Doce de Octubre". Madrid. ACTA PEDIATRICA ESPAÑOLA, Vol. 59, N.o 1, 2001.

**O'Connell L.** (2018). Importancia de la postura para la prevención de la subluxación de cadera en personas con parálisis cerebral. Commentary on "Effects of Postural Management on Hip Migration in Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review". Pediatric Physical Therapy. 30(2):92, APR 2018. Zipp GP1.

**Park, J.-W., Kim, I.-J., & Lee, H.-J.** (2016). Fork test: A new simple and reliable consistency measurement for the dysphagia diet. Geriatric Nursing (New York, N.Y.), 37(4), 292-295. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2016.04.011>

**Penny Welch-West M.CI.Sc. SLP (C), Jo-Anne Aubut BA, Norine Foley MSc, Robert Teasell MD FRCPC.** Disfagia e intervenciones nutricionales en los pacientes con lesión cerebral adquirida. Fundación Mapfre.

**Peñas P. y Sánchez. S.** ¡Vamos a Comer!! Alimentación Funcional, segura y agradable.

**Plazas Michelsen C.** et al (2016). Guía técnica del componente de alimentación y nutrición para la población con discapacidad. Bienestar Familiar.

**Poyuelo Sanclemente M.** (1996). Logopedia en la Parálisis Cerebral. Diagnóstico y tratamiento. Masson.

**Sahinoglu D1, Coskun G1, Bek N1.** (2016). Importancia del uso de dispositivos adaptados (confecionados para cada persona usuaria) para el mejor manejo de los miembros superiores. Effects of different seating equipment on postural control and upper extremity function in children with cerebral palsy. Prosthet Orthot Int. 2017 Feb;41(1):85-94. doi: 10.1177/0309364616637490. Epub 2016 Jul 9.

**Velasco, M.M., Arreola, V.** et al. (2007). Abordaje clínico de la disfagia orofaríngea: diagnóstico y tratamiento. Nutrición Clínica en Medicina. Noviembre 2007. Vol. I-Núm. 3. Pp. 174-202.

## **OTRAS REFERENCIAS**

CEAPAT. Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas  
[https://ceapat.imserso.es/ceapat\\_01/index.htm](https://ceapat.imserso.es/ceapat_01/index.htm)

GUÍA METABÓLICA – HOSPITAL SANT JOAN DE DÉU  
<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/>



# Comer es más que alimentarse

**CONFEDERACIÓN ASPACE**

C/ General Zabala, 29

28002 Madrid

Tel.: 91 561 40 90

[www.aspace.org](http://www.aspace.org)



Colabora:

