



¿Cómo armar un **PLATO** **ADAPTADO?**

Guía educativa
para pacientes y familiares

¿QUÉ ES LA *Disfagia*

La disfagia es la dificultad para tragar alimentos o líquidos.

Síntomas frecuentes:

- Tos al comer
- Sensación de alimento atorado
- Voz húmeda
- Comer muy lento

Si tenés alguno de estos síntomas es importante consultar con tu médico de cabecera para que te derive al otorrinolaringólogo y a fonaudiólogo especialista en deglución



¿POR QUÉ

Adaptar

LA ALIMENTACIÓN?

- REDUCE RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO
- ALIMENTACIÓN MÁS SEGURA
- FAVORECE NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN
- MEJORA CALIDAD DE VIDA



Es importante realizar una evaluación fonoaudiológica para determinar cuál es la consistencia más segura para cada paciente

LA *Importancia* DE LA TEXTURA



Procesado/Puré
Textura suave y uniforme



Picado y húmedo
Trozos pequeños y tiernos



Blando/ Fácil Masticación
Alimentos blandos enteros



Líquidos Espesados
(recomendamos usarlo solo si fue
indicado por un profesional
fonoaudiólogo)

¿Cómo armar un plato equilibrado?

Un plato adaptado con todos los nutrientes

Un plato equilibrado para personas con disfagia incluye cuatro secciones esenciales:

- **Proteínas:** pollo, pescado, huevo, tofu, lentejas, garbanzos
- **Verduras:** verduras blandas cocidas como zanahoria, zapallo o espinaca en puré
- **Carbohidratos:** arroz cremoso, puré de papas/ batata o pasta muy cocida
- **Hidratación:** frutas trituradas como compota de manzana o puré de pera, salsa de tomate



Mensaje Final

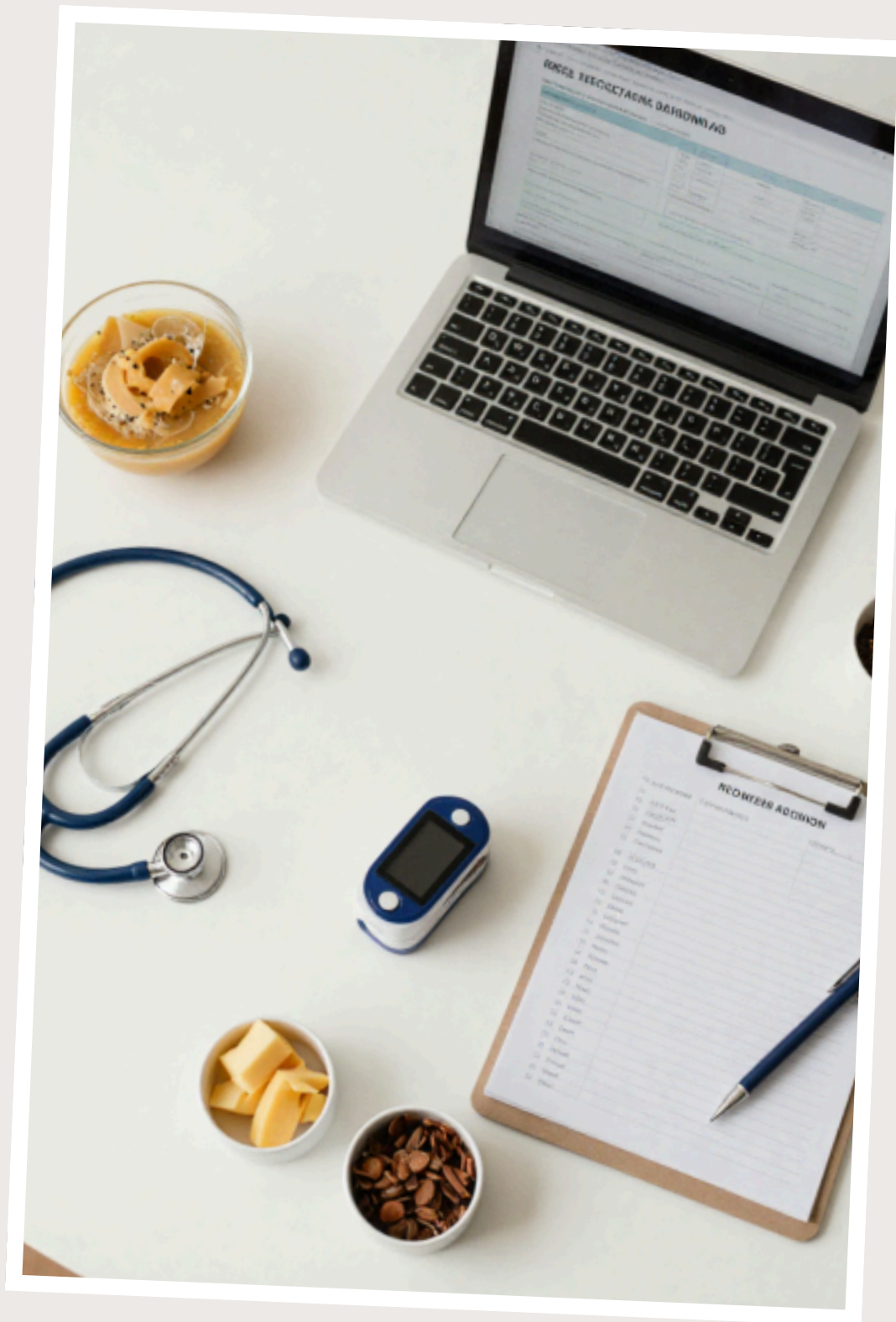
Para recordar

Cada adaptación que hacemos en la alimentación ayuda a comer de forma más segura y tranquila. Pequeños cambios hacen grandes diferencias.

La familia importa

Involucrar a la familia en este proceso hace la diferencia. El apoyo y la comprensión de los seres queridos son fundamentales para el bienestar.





Sector Disfagia HCJSM

Ante dudas, consultar siempre con:



sectordisfagiahc@gmail.com



[@deglucionconsentido](https://www.instagram.com/deglucionconsentido)