

ALIMENTOS *de Riesgo*

QUE ES IMPORTANTE ADAPTARLOS PARA MAYOR SEGURIDAD

Alimentos con textura mixta 	Leche con pan, magdalenas/ facturas, sopa de pasta/arroz, yogurt con trozos 	Pisar y mezclar con la leche hasta lograr una consistencia homogénea. Complementar con sémola/vitina. Cambiarlo por yogurt firme 
Alimentos que desprenden líquido 	Frutas jugosas, mandarinas, naranja, sandía, melón 	Banana madura pisada, compota de frutas, manzana asada, licuados. 
Alimentos que se transforman de sólidos a líquido en la boca 	Gelatina Helado 	Realizarlas con espesante o crema de leche. Optar por helados de crema sin agregados 

Alimentos que no forman bolos 	Arroz suelto, legumbres, guisantes 	Arroz (risotto) pasada de cocción Hummus/pasta de legumbres 
Alimentos que se desmenuzan en la boca 	Galletitas, hojaldre, bizcochos duros 	Mezclar con leche, aderezos, crema, queso crema o yogurt, hasta conseguir una papilla no espesa. 
Alimentos pegajosos o que se pegan en la boca 	Leche condensada, miel, pan de molde, puré de papa, chocolates, budines, caramelos masticables y huevos. 	Mezclar con leche, caldo, queso crema, buscando una textura homogénea y blanda 
Alimentos resbaladizos 	Todos aquellos alimentos redondos y pequeños (arvejas, lentejas, choclo, etc.) 	Procesarlos y buscar una textura homogénea agregando aderezo, leche o queso crema 
Alimentos duros y secos 	Frutos secos, galletas de agua, cereal Milanese 	Procesar Cortar en pequeños trozos untándolo con aderezo y evitando secar el empanizado 

La satisfacción de una alimentación segura



La comida

TAMBIÉN PUEDE VERSE RICA



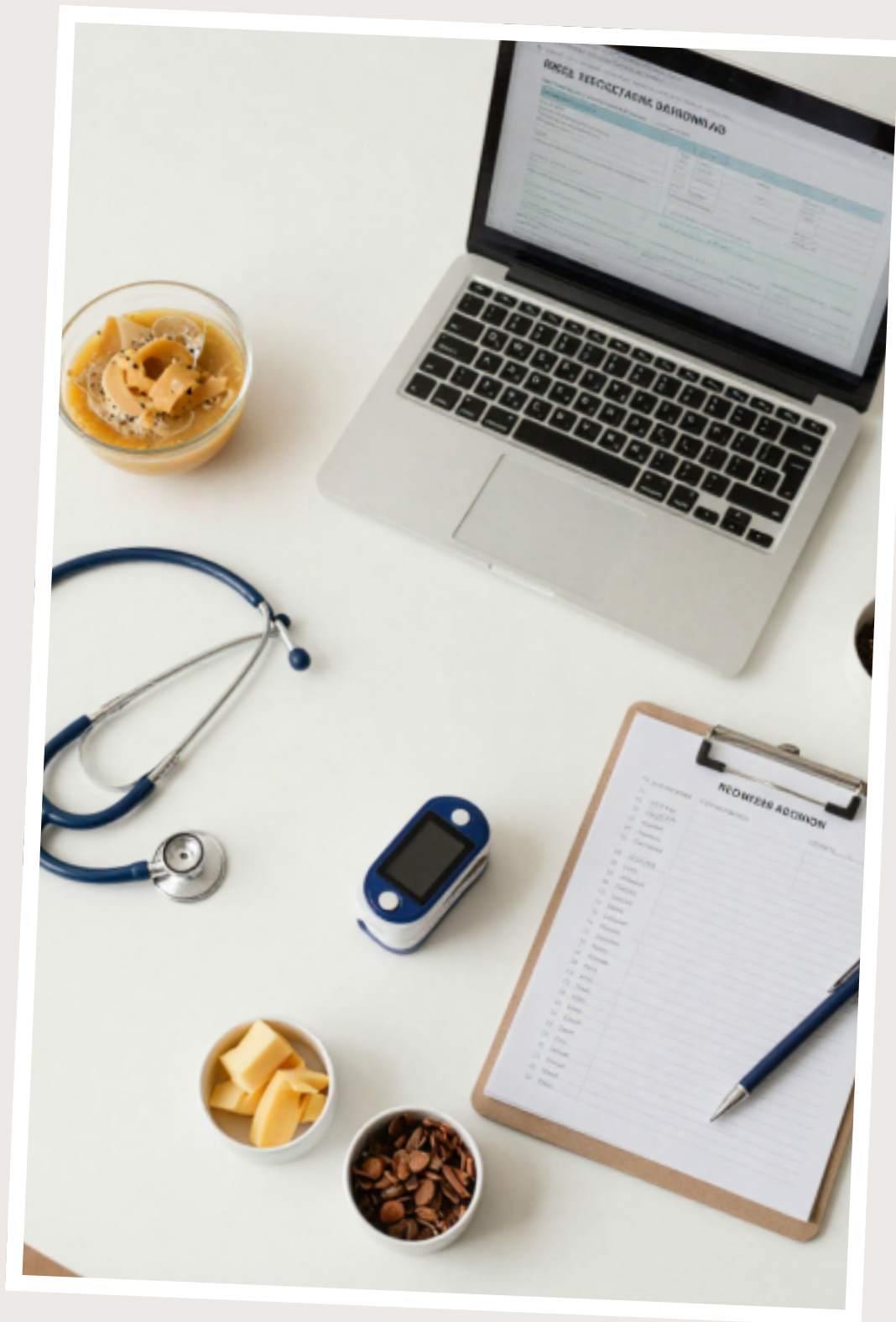
Adaptar la textura no significa perder sabor ni disfrute. Con **creatividad y cuidado** en la presentación, los platos adaptados pueden ser igual de apetitosos y atractivos.

La alimentación segura también puede ser un momento de placer.

CONSEJOS PARA *Comer de Forma* SEGURA



- SENTARSE DERECHO
- COMER DESPACIO
- BOCADAS PEQUEÑAS
- EVITAR DISTRACCIONES
- NO HABLAR CON COMIDA EN LA BOCA



Sector Disfagia HCJSM

Cualquier duda podés consultarnos:



sectordisfagiahc@gmail.com



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