

Pautas de alimentación segura para las fiestas



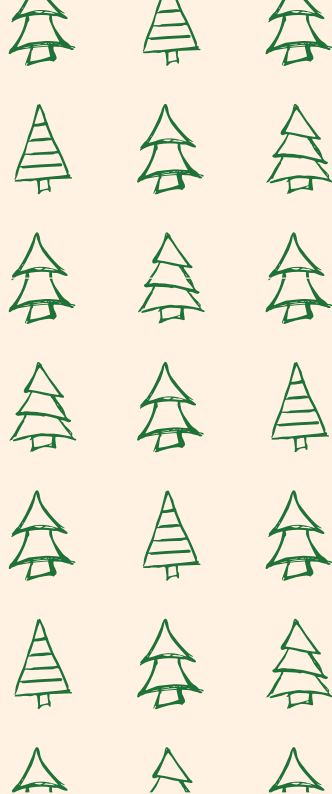
SECTOR DISFAGIA



Pautas de alimentación segura para las fiestas

Mantener consistencia indicada según evaluación fonoaudiológica

- Evitar mezclas de texturas (crujiente + húmedo, líquido + sólido).
- Comer en ambiente tranquilo, sentado y con postura alineada.
- Tomarse el tiempo necesario: comer lento y en bocados pequeños.



Pautas de alimentación segura para las fiestas

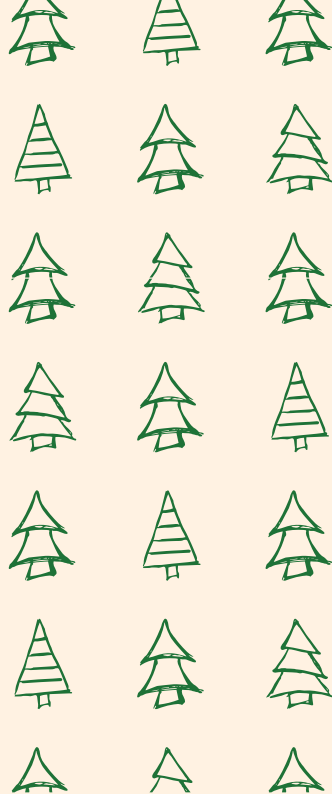
Tenga precaución con alimentos difíciles de manejar:

- Maní, frutos secos, mix crocante.
- Papas fritas, grisines, tostadas.
- Quesos duros, fiambres.
- Aceitunas enteras.

BEBIDAS

✓ Optar por:

- Bebidas espesadas si corresponde
- Jugos naturales sin pulpa o espesados.



Platos Principales

Pollo o carnes

✓ Ideal si está bien tierno, desmenuzado y con salsa/ jugo.

✗ Evitar piezas secas o crocantes

Acompañamientos

- Puré de papa/batata/zapallo
- Ensalada rusa
- Zapallo pisado
- Ensaladas cocidas y bien blandas (zanahoria cocida, calabaza)

Alimentos rellenos y de masa seca/hojaldre (tartas, empanadas, etc)

✗ No recomendadas por mezcla de texturas y masa seca.

✓ Consumir solo si el relleno se adapta (carne/pollo muy picado) y se evita la masa dura.



Postres

✓ Aptos:

- Flan y helado (según tolerancia al líquido).
- Budines húmedos sin frutas secas ni chips.
- Cremas o mousse
- Compota de frutas o frutas cocidas SIN líquido.

✗ Evitar:

- Pan dulce y budin (difícil de manejar, pegajoso, contiene frutas secas).
- Turrone duros y blandos.
- Garrapiñadas, almendras, nueces.



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS

- Elegir un lugar **tranquilo** para el momento de comer.
- Que un **familiar** esté **atento** a signos de dificultad (tos, voz húmeda, residuos, fatiga).
- Dejar preparado un plato adaptado antes del evento para **evitar improvisaciones**.

Durante el brindis, realizarlo siempre con bebida adaptada según indicación.



¡Felices fiestas!



**LAS RECOMENDACIONES
MENCIONADAS SON ORIENTATIVAS Y
NO SUSTITUYEN UNA EVALUACIÓN
PROFESIONAL.**

SECTOR DISFAGIA

