



Alimentación saludable en la disfagia

Cómo tiene que ser una dieta saludable cuando resulta difícil tragar

✓ TRITURADA

Los alimentos en forma de puré y los líquidos espesados facilitan la deglución y ayudan a mantener un buen estado de salud.

✓ COMPLETA

Tiene que aportar todos los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, fibra y agua) para mantener un adecuado estado nutricional.

✓ SUFICIENTE

Debe aportar las cantidades adecuadas de cada nutriente para cubrir las necesidades individuales.

✓ VARIADA

Para evitar carencias, ha de incluir todos los grupos de alimentos. También hay que evitar el aburrimiento y la monotonía.

✓ SEGURA

La textura ha de ser homogénea, sin grumos ni dobles texturas, para facilitar la deglución y prevenir atragantamientos.

✓ AGRADABLE

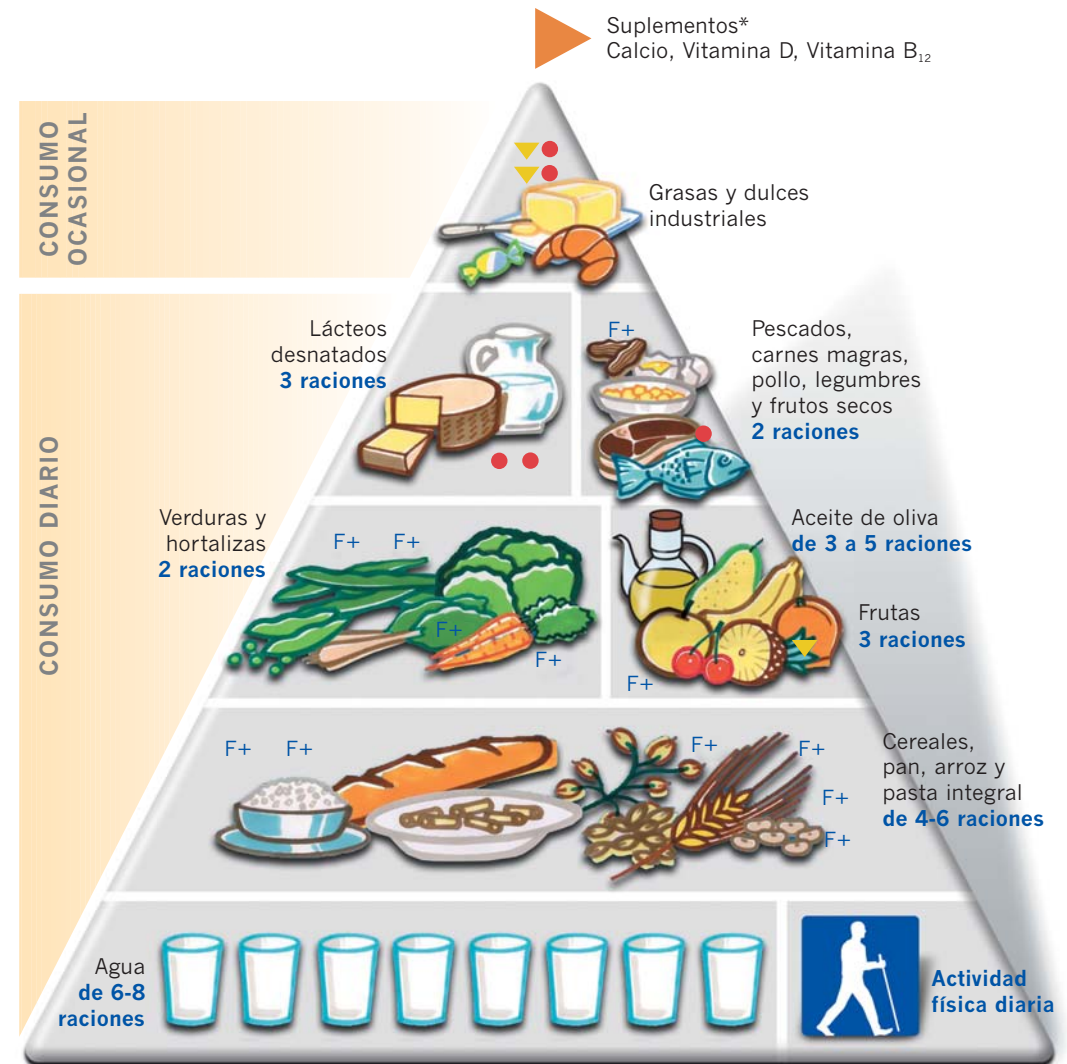
Con buen sabor, color, olor y teniendo en cuenta los gustos personales de cada uno.

✓ HIGIÉNICA






Es importante seguir normas de higiene básicas para la preparación y conservación de alimentos.

**TRITURADA / COMPLETA / SUFICIENTE / VARIADA
SEGURA / AGRADABLE / HIGIÉNICA**

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN PARA MAYORES DE 70 AÑOS



Ingesta recomendada de alimentos y correspondencia con Alimentos para adultos RESOURCE®

Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	¿Qué se considera una ración?	¿Dónde podemos encontrarlos en los Alimentos para adultos Resource®?
Aceite de oliva	de 3 a 5 raciones al día	1 cucharada sopera	Resource® Puré con aceite de oliva 
Grasas	Consumo limitado		
Carnes magras Pescados Huevos Legumbres Frutos secos	de 3 a 4 veces por semana de 3 a 4 veces por semana de 1 a 2 veces por semana de 2 a 4 veces por semana de 3 a 7 raciones por semana	100-150g de carne 100-150g de pescado Un huevo 60-80g de legumbres Un puñado de frutos secos	Resource® Puré Resource® Puré Instant variedades de: ternera, pollo, pavo, merluza, lomo, huevos... 
Lácteos desnatados	3 raciones al día	Un vaso de leche 2 yogures 2-3 lonchas de queso	Resource® Sinlac Instant 
Frutas	3 raciones al día	Una pieza de fruta mediana Una taza de fresas	Resource® Puré de frutas Resource® Compota de frutas Resource® Flan de frutas 
Verduras y hortalizas	2 raciones al día	150g de verduras cocidas Un vaso de zumo de verduras u hortalizas Un plato de ensalada variada	Resource® Puré Resource® Puré Instant variedad: Panaché de verduras 
Cereales* Pan* Arroz* Pasta* Patatas	de 4 a 6 raciones al día	3 cucharadas soperas de cereales 3-4 rebanadas de pan 60-80 g de arroz 60-80 g de pasta 1 patata grande	Resource® Cereal Instant variedades: 8 cereales con miel, Crema de arroz, Cereales con cacao, Multifrutas 
Agua	de 6 a 8 vasos al día	1 vaso	Resource® Agua Gelificada 

Ejemplos de dietas saludables para personas con dificultades al tragar y/o masticar.

Menú	1	2	3	4	5
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de cereales: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas soperas de Resource Cereal Instant 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de frutas con yogur: 1 yogur natural líquido + 1 cucharada sopera colmada de Resource Cereal Instant Multifrutas + 1/2 manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de cereales: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas soperas de Resource Cereal Instant 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de frutas con yogur: 1 yogur natural líquido + 1 cucharada sopera colmada de Resource Cereal Instant Multifrutas + 1/2 manzana al horno 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de cereales: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas soperas de Resource Cereal Instant
COMIDA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Puré de ternera a la jardinera: 1 tarro de Resource Puré de Ternera a la jardinera Resource Flan de Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de setas con almendras molidas Puré de lomo con patatas: 1 tarro de Resource Puré de Lomo con patatas Resource Puré de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Puré de merluza con bechamel: 1 tarro de Resource Puré Merluza con bechamel Resource flan de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de marisco Puré de pollo con pasta y champiñones: 1 tarro de Resource Puré de Pollo con pasta y champiñones Cuajada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de champiñones Puré de pescado con verduras: 5 cucharadas soperas de Resource Puré Instant de Pescado con verduras Resource Puré de frutas
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de compota de melocotón, plátano y manzana: 1 yogur natural líquido + 3 cucharadas soperas de Resource Compota de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con leche: 1 vaso de leche semidesnatada + 3 cucharadas soperas de Resource Cereal Instant, crema de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de compota de manzana y pera: 1 yogur natural líquido + 3 cucharadas soperas de Resource Compota de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de cereales: 1 vaso de leche semidesnatada + 5 cucharadas soperas de Resource Cereales Instant 	<ul style="list-style-type: none"> Papilla de compota de melocotón, plátano y manzana: 1 yogur natural líquido + 3 cucharadas soperas de Resource Compota de frutas
CENA	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Puré de pescado con verduras: Caldo + 5 cucharadas soperas de Resource Puré Instant de Pescado con verduras Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de brócoli Puré de huevos a la provenzal: Caldo + 5 cucharadas soperas de Resource Puré Instant de Huevos a la provenzal Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Puré de buey con guisantes: Caldo + 5 cucharadas soperas de Resource Puré Instant de Buey con guisantes Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de ave Puré de jamón con verduras: Caldo + 5 cucharadas soperas de Resource Puré Instant de Jamón con verduras Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de guisantes Puré de pavo con arroz y zanahorias: 1 tarro de Resource Puré de Pavo con arroz y zanahorias Yogur natural

Puede elegir un desayuno, una comida, una merienda y una cena entre las opciones ofrecidas
Información nutricional de la dieta. Energía: 1800 cal.: Desayuno: 220 cal; Comida: 700 cal; Merienda: 215 cal; Cena: 665 cal.
 Proteínas 15%, Carbohidratos 54%, Lípidos 31%

RESOURCE®

Alimentos para adultos



Alimentos de textura modificada que ayudan a tragar mejor:

- ✓ De alto valor nutricional
- ✓ De fácil deglución
- ✓ De agradable sabor y sencilla preparación

810598 · ABA04400/07