

## BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | TEXTURA DE LA DIETA



**Textura de la dieta:** Cuando los individuos tienen problemas para tragar o controlar la comida en su boca, pueden requerir una dieta de textura modificada para reducir el riesgo de atragantamiento o aspiración (alimentos que bloquean las vías respiratorias). La DDD reconoce, defiende y educa sobre las siguientes texturas de dieta: Regular, Picada, Puré y Molida.

### Texturas de la dieta



**Dieta regular:** Una dieta que no requiere ninguna modificación.

Una persona que sigue una dieta regular no debería tener dificultades para mover los alimentos en la boca.



**Dieta picada:** Una dieta modificada con alimentos preparados de aproximadamente 1/2 pulgada x 1/2 pulgada.

Una persona con una dieta picada puede tener una disminución en la capacidad para masticar. Esta disminución se puede deber a problemas neuromusculares o a un hábito como el de no prestar atención al comer.



**Molido:** Una dieta modificada con comida húmeda preparada aproximadamente 1/4 de pulgada x 1/4 de pulgada.

Una persona con una dieta molida puede tener dificultades para masticar o mover los alimentos en la boca. Los alimentos preparados para la dieta molida deben tener textura y no ser completamente lisos. La mayoría de los alimentos cocinados se pueden triturar con un tenedor o un pasapurés para conseguir la textura correcta. Un procesador de alimentos suele mezclar en exceso, lo que da lugar a una textura incorrecta para una dieta molida.



**Puré:** Una dieta modificada sin un tamaño específico que es cremosa y suave.

Una persona con una dieta de puré, puede que no sea capaz de masticar o tiene problemas digestivos significativos. Los alimentos en puré no deben tener grumos. Una batidora suele funcionar mucho mejor que una procesadora de alimentos para conseguir que los alimentos se suavicen. Es necesario añadir líquidos al licuar los alimentos para conseguir la consistencia correcta. Si se utiliza agua o leche, los alimentos quedarán blandos y sin sabor. Se recomienda añadir caldo y condimentos para que la comida tenga sabor.



## Cosas que hay que saber

- **Masticar y tragar:** Todo lo que comemos o bebemos debe pasar de los labios, a través de la boca, a la garganta y finalmente al esófago. Los músculos de la boca forman una bola para tragar (comida, bebida o saliva).
- **Disfagia (trastorno alimenticio):** Hay muchos músculos en la boca y la garganta para mover la comida. Si los músculos no trabajan lo suficientemente RÁPIDO, FUERTE o con la suficiente COORDINACIÓN, es probable que la persona tenga dificultades para masticar y/o tragar.
- **Textura modificada de los alimentos (dieta modificada):** Para las personas con disfagia, cambiar la textura de los alimentos hace que sea más fácil para los músculos de la boca y la garganta
- **Patólogo del habla y el lenguaje (SLP, por sus siglas en inglés):** un profesional que evalúa las capacidades de comunicación o deglución de una persona, diagnostica los problemas subyacentes, desarrolla un plan de tratamiento personal, proporciona terapia y mantiene registros para seguir el progreso de la persona.
- **Dietista:** experto en la identificación y el tratamiento de la malnutrición relacionada con la enfermedad y en la realización de la terapia médica nutricional.
- **Nutricionista:** especialista que suele aconsejar a las personas sobre cómo alimentarse de forma saludable, perder peso y reducir el cansancio y la fatiga cambiando lo que comen.



## • Estudio/evaluación de la deglución:

- ❖ **Modified Barium Study (MBS)** es un procedimiento fluoroscópico (una radiografía especial), diseñado para tomar imágenes y vídeos de la boca y la garganta de una persona mientras traga diversos alimentos y líquidos. Durante la prueba, la persona prueba varias texturas de alimentos y consistencias de líquidos, mezclados con bario, que permiten al radiólogo y al logopeda ver las estructuras internas del funcionamiento de la boca, la garganta y otros mecanismos de deglución. Un MBS también puede determinar si los alimentos o los líquidos están entrando en los pulmones. El procedimiento permite al logopeda planificar qué texturas de la dieta y consistencias de los líquidos son más seguras y fáciles de tragar, e identificar posiciones y formas que ayuden a la persona a tragar con seguridad.
- ❖ **La evaluación endoscópica de la deglución con fibra óptica (FEES, por sus siglas en inglés)** es un procedimiento que se utiliza para evaluar la calidad de la deglución. La prueba FEES consta de dos partes básicas. Durante la primera fase, se observa la estructura de la faringe y la laringe. El SLP observará lo bien que el individuo traga la saliva antes de cualquier alimento. La segunda parte de la prueba FEES es cuando se introduce la comida. Aquí se evaluará la deglución con diferentes texturas y tamaños de alimentos y líquidos. Un SLP puede utilizar el color de los alimentos para teñir la comida y el líquido para que sea más fácil de ver en la pantalla. El individuo puede tener que adoptar diferentes posiciones o probar diferentes tipos de alimentos mientras el SLP evalúa la función de la garganta y la deglución.